Севастьянъ Кнейппъ.
Священникъ въ Верисгофенѣ, въ Баваріи.

МОЕ ВОДОЛѢЧЕНІЕ.

Вѣрнѣйшее средство для излѣченія болѣзней и сохраненія здоровья.

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВАНІИ 40-лѣтней ПРАКТИКИ.



Переводъ съ 63 нѣмецкаго изданія, съ портретомъ автора, съ многочисленными рисунками и съ приложеніемъ „АТЛАСА ЦѢЛЕБНЫХЪ РАСТЕНІЙ“, содержащаго 71 рисунокъ растеній, необходимыхъ въ каждой домашней аптекѣ.

Изданіе восьмое, исправленное и дополненное.



Южно-Русское книгоиздательство
Ф. А. ІОГАНСОНА.
КІЕВЪ—ХАРЬКОВЪ.





КІЕВЪ.
Типографія И. И. Чоколова, Фундуклеевская ул., № 22.
1908.



Севастьянъ Кнейппъ.

Родился въ 1821 г., † 1897 г., 5 (17) Іюня.

ОТЪ ИЗДАТЕЛЯ.

Выпускаемое нами теперь новое изданіе знаменитаго сочиненія священника Севастьяна Кнейппа является слѣдствіемъ того горячаго пріема, который былъ оказанъ русской публикой предыдущимъ семи изданіямъ. Широкое распространеніе «Моего водолѣченія» у насъ позволяетъ думать, что совѣты, преподаваемые маститымъ учителемъ, дѣйствительно чудодѣйственны, а потому знакомство съ ними необходимо всякому. Желая дать публикѣ возможность наиболѣе основательно ознакомиться и вникнуть въ содержаніе этой замѣчательной книги, мы, не взирая на большія затраты, рѣшили прибавить къ этому изданію, въ видѣ приложенія, «*Атласъ цѣлебныхъ растеній*», необходимыхъ для лѣченія по способу Кнейппа и произрастающихъ повсюду: въ садахъ, огородахъ, лѣсахъ. Съ этимъ атласомъ въ рукахъ, составленнымъ самимъ авторомъ и содержащимъ 71 прекрасный рисунокъ, всякій можетъ легко и во всякое время отыскать цѣлебныя растенія для своей домашней аптеки.

Такимъ образомъ это восьмое изданіе содержитъ въ себѣ, кромѣ трехъ частей, вошедшихъ въ первыя четыре изданія (ч. I—Примѣненіе воды; ч. II—Домашняя аптека; ч. III—Лѣченіе болѣзней), еще и четвертую часть: «*Атласъ цѣлебныхъ растеній*», *словомъ, рѣшительно все, что написано Кнейппомъ относительно лѣченія водой.*

Къ этому же изданію приложенъ портретъ автора, снятый 15 марта 1897 года.

Предисловіе къ первому изданію.

Благосостояніе безсмертной души составляетъ главную мою заботу и обязанность, какъ священника. Въ этомъ цѣль моей жизни, за то я готовъ умереть. Но и смертныя тѣла доставили мнѣ въ теченіе 30—40 лѣтъ не мало заботъ и труда. Я не искалъ этого труда. Приходъ всякаго больного былъ и есть теперь для меня въ тягость. Только взглядъ на того, Кто сошелъ съ небесъ, чтобы исцѣлить наши недуги, и мысль что „блажены милосердные, ибо и имъ оказано будетъ милосердіе.... послѣдній глотокъ воды не остается безъ награды", могли заставить меня отказаться отъ этой попытки, которую я теперь дѣлаю, несмотря на всѣ просьбы разныхъ просителей всѣхъ сословій и положеній. Эта попытка была тѣмъ труднѣе, что мои лечебные совѣты доставляли мнѣ не выгоду, а скорѣе неоцѣнимую потерю времени; не почести, а порицаніе и преслѣдованіе; не благодарность, насмѣшку и злодарство. Понятно, я думаю, каждому, что послѣ такихъ происшествій у меня не могло быть особой охоты писать тѣмъ болѣе, что тѣло мое, удрученное годами, и душа уже требуетъ покоя.

Только настоятельныя, неотступныя требованія моихъ друзей, утверждающихъ, что грѣшно унести съ собою въ могилу столько познаній, пріобрѣтенныхъ долгимъ опытомъ, безчисленныя письменныя просьбы излѣченныхъ мной, но въ особенности мольбы бѣдныхъ, покинутыхъ, больныхъ жителей деревни, заставляютъ меня взять перо въ дрожащія руки.

Къ бѣднѣйшимъ классамъ, къ заброшенныхъ, забитымъ жителямъ деревни я всегда относился съ особенной любовью и вниманіемъ. Имъ-то, главнымъ образомъ, я по-

священію свою книжку. Изложеніе, сообразно цѣли, просто, ясно. Я намѣренно пишу въ формѣ бесѣды, что, по-моему, гораздо лучше, чѣмъ сухое, краткое изложеніе.

Дальше всего была отъ меня мысль выступить противъ существующаго направленія въ медицинѣ, не думаю я также полемизировать съ кѣмъ-либо въ отдѣльности, ни нападать на чьи-либо познанія и призванія.

Я прекрасно знаю, что, въ сущности, только спеціалистъ можетъ издавать такія вещи; но мнѣ все-таки кажется, что и таковые должны быть благодарны частному лицу, которое дѣлится съ ними своими свѣдѣніями, пріобрѣтенными долголѣтнимъ опытомъ.

Всякое возраженіе, всякую правильную поправку я охотно встрѣчу и пріиму съ благодарностью. На критику же вытекающую только изъ партійности, я не стану обращать никакого вниманія и спокойно снесу «шарлатана» и «недоучку».

Мое самое сильное желаніе—это, чтобы врачъ снялъ съ меня эту трудную работу; ничего другого я бы не хотѣлъ, какъ только, чтобы врачи основательнѣе изучили методъ лѣченія водой. При этомъ моя работа сможетъ быть немного полезной для нихъ. Долженъ сказать, что я могъ быть страшно богатъ, если бы только хотѣлъ брать предлагаемыя мнѣ паціентами деньги; а этихъ паціентовъ безъ преувеличенія были у меня тысячи, десятки тысячъ. Многіе паціенты приходили ко мнѣ и говорили: «я даю 100, 200 марокъ, если вы меня вылѣчите». Страждущій ищетъ помощи и охотно платитъ врачу, что ему слѣдуетъ, если только онъ его излѣчиваетъ, все равно будетъ ли исцѣленіе отъ медицинской бутылки или просто кружки.

Знаменитые врачи положили начало методу лѣченія водой; но вмѣстѣ съ ними сошли въ могилу и ихъ познанія и совѣты. О если бы, наконецъ, наступило свѣтлое, долгое утро послѣ зари? За каждое названное или указанное въ книгѣ имя я беру отвѣтственность на себя. Нѣсколько суровый способъ выраженія мѣстами зависитъ отъ моего суроваго рѣзкаго характера. Но съ такимъ характеромъ я дожилъ до старости и трудно теперь измѣнить его.

Да благословитъ Господь Богъ эту выходящую въ свѣтъ книжку.

И когда мои друзья узнаютъ, что я перешелъ въ вѣчность, пусть помолятся они за меня, пусть пошлютъ за меня свою молитву туда, гдѣ Врачъ врачей исцѣляетъ наши души.

Авторъ.

Верисгофенъ, 1 октября 1886.

Изъ предисловія къ 5 изданію.

Радостно привѣтствую я водолѣчебное заведеніе возлѣ Бибераха, въ Вюртембергѣ, открывающееся весной 1889 года и устроенное совершенно по моей системѣ. Оно будетъ находиться въ вѣдѣніи сестеръ милосердія и врача-практика, такъ хорошо изучившаго въ послѣдніе 2 года мой методъ лѣченія, что я къ нему отношусь съ полнымъ довѣріемъ. Поэтому я совѣтую смѣло пользоваться этой лѣчебницей. Пусть она также станетъ извѣстна, какъ и моя книга, и возвратитъ утраченное здоровье многимъ больнымъ и утомленнымъ жизнью. Желаю этого отъ всего сердца.

Авторъ.

Верисгофенъ, 27 октября 1888.

Изъ предисловія къ 6 изданію.

Какъ я уже не разъ говорилъ и устно и письменно, меня очень радуетъ, если врачи берутъ на себя трудъ основательнѣе познакомиться съ моимъ водолѣченіемъ. Я всегда готовъ помочь имъ совѣтомъ и указаніемъ. Однако, я долженъ предостеречь: что есть такіе, которые, незнакомые совершенно съ дѣломъ, выдаютъ себя за представителей моего водолѣченія. Вредъ который можетъ причинить неправильное примѣненіе моего водолѣченія, падаетъ всей тяжестью на злоупотребляющихъ невѣждъ. Я пользуюсь здѣсь случаемъ чтобы снова рекомендовать водолѣчебное заведеніе у Бибераха, въ Вюртембергѣ. Оно устроенное совершенно по моей системѣ, открыто будетъ въ маѣ 1889 года; завѣдывать имъ будетъ опытный врачъ, д-ръ мед. I. Штюльце, всесторонне и основательно ознакомившійся съ

моей системой, какъ я уже это упомянулъ въ предисловіи къ 5 изданію. Я твердо увѣренъ, что мое водолѣченіе доставитъ *такимъ* врачамъ спокойствіе, а ихъ паціентамъ излѣченіе.

Авторъ.

Верисгофенъ, День Новаго года 1889 года.

Изъ предисловія къ 12 изданію.

Итакъ, уже вышло въ свѣтъ 11 изданій «Моего водолѣченія» для совѣта и помощи въ болѣзняхъ и разныхъ тяготахъ земной жизни; большимъ утѣшеніемъ служитъ для меня и то, что страждущее человѣчество находитъ облегченіе своимъ страданіямъ въ моемъ водолѣченіи, благодаря его распространенію. Особенно радуетъ меня то, что повсюду возникли и возникаютъ еше новыя водолѣчебныя заведенія, такъ что больнымъ не приходится теперь далеко ѣздить для облегченія своихъ страданій. Заведеніе при Биберахѣ открыто уже: многіе больные обращались туга и нашли тамъ счастливое исцѣленіе. Кромѣ того есть заведеніе въ Имменштадтѣ. И о немъ можно сказать только хорошее, такъ что можно предсказать. что въ будущемъ это дѣло пріиметъ еще болѣе широкіе размѣры.

Третье водолѣчебное заведеніе открыто въ Ульмѣ и будетъ все больше и больше расширяться.

Въ Розенгеймѣ, по всеобщему настоянію горожанъ, открыто недавно заведеніе совершенно по моей системѣ, и мнѣ уже пришлось слышать о хорошихъ результатахъ. Да это и понятно! Д-ръ Бернгуберъ былъ долгое время въ Верисгофенѣ врачемъ при моей водолѣчебницѣ и отлично знаетъ свое дѣло. Онъ не только хорошій врачъ, но и прекрасный операторъ.

Не разъ приходилось слышать отъ него: «водой можно излѣчить болѣзни такія, при которыхъ другія средства не приводятъ ни къ какимъ результатамъ». Поэтому-то я не безъ основанія надѣюсь, что это заведеніе достигнетъ особенно хорошаго состоянія и развитія.

Д-ръ Георгъ Вольфъ открылъ новое завеніе въ Траунштейнѣ. У него спокойный, благородный характеръ. Онъ долгое время былъ у меня въ Верисгофенѣ и основательно изучилъ мое водолѣченіе, и я смѣло могу рекомендовать

паціентамъ обращаться къ этому врачу съ полнымъ довѣріемъ. Такимъ образомъ, и мои далекіе друзья въ Австріи имѣютъ теперь возможность познакомиться подъ его руководствомъ съ моимъ водолѣченіемъ, ибо больные изъ Австріи и Венгріи, посѣтившіе мое водолѣчебное заведеніе въ Верисгофенѣ, по возвращеніи домой, распространили о немъ слухъ по всей странѣ.

Авторъ.

Верисгофенъ, 3 декабря 1889 года.

Предисловіе къ 27 изданію.

Кромѣ указанныхъ въ моемъ послѣднемъ предисловіи врачей, изучившихъ практически мой методъ лѣченія, я долженъ упомянуть о д-рѣ Бергманѣ и д-рѣ Такке, врачахъ въ Верисгофенѣ, которыя стараются теперь раздѣлить со мной всѣ трудности моего дѣла.

Изъ новыхъ заведеній, основаныхъ по моимъ принципамъ, слѣдуетъ упомянуть о холодной водолѣчебницѣ въ Верхней Австріи, Шордингъ. Она находится подъ вѣдѣніемъ моего ученика Отто Эбенгехта, и я охотно рекомендую это заведеніе всякому.

Второе заведеніе въ Австріи открыто недавно въ Южномъ Тиролѣ д-ромъ Отто фонъ Бугенбергомъ. И это заведеніе, завѣдуемое однимъ изъ моихъ лучшихъ учениковъ, рекомендую.

Въ январѣ 1891 года д-ръ Венделинъ Лёзеръ открылъ водолѣчебницу по моему методу въ Фейтсгехгеймѣ возлѣ Вюрцбурга. Д-ръ Лёзеръ здравомыслящій врачъ и принесетъ не мало пользы своимъ больнымъ, сдѣлаетъ честь своему предпріятію.

Авторъ.

Верисгофенъ, 26 февраля 1891 года.

Предисловіе къ 33 изданію.

Какъ священникъ, я долженъ заботиться о благосостояніи душъ, и я былъ бы сердечно радъ, если бы ничто другое не обременяло меня. Но состраданіе къ не-

счастнымъ больнымъ побудило меня выступить и на медицинскомъ поприщѣ; это-то состраданіе заставляетъ меня нести двойное бремя и облегчать страданія людей словомъ и дѣломъ. Это милосердіе мое поможетъ мнѣ, я надѣюсь, снискать милосердіе и къ себѣ; ибо въ Св. Писаніи сказано: «блаженны милосердные, ибо и къ нимъ милосердны будутъ».

Моя книга, въ которой многіе нашли ключъ къ новой жизни, къ новому здоровью, получила огромную извѣстность, распространилась очень. Она выдержала въ $4^1/_2$ года только на нѣмецкомъ языкѣ 32 изданія, каждое по 6000 экземпляровъ. Я далекъ отъ того, чтобы утверждать, что въ этой книгѣ заключается самое лучшее изъ всего, до сихъ поръ выходившаго; но что въ ней есть много хорошаго, доказываютъ эти изданія, переводы на иностранные языки, многіе случаи исцѣленія и безчисленныя благодарственныя письма. Въ этомъ мое утѣшеніе, и я не перестану работать надъ распространеніемъ и улучшеніемъ водолѣченія на пользу человѣчества.

Во всякомъ предпріятіи являются сейчасъ же и противники, такъ что и я могъ и долженъ былъ разсчитывать, что не останусь безъ нихъ; но эти 32 изданія «Моего водолѣченія» говорятъ за меня. Я хочу указать теперь на то, что въ 33 изданіи сдѣланы кое-какія измѣненія. Есть люди, которыхъ самый простой способъ изложенія, самое простое изображеніе ввергаютъ въ сомнѣніе.

Такъ. кое-что измѣнено въ нѣкоторыхъ приспособленіяхъ, кое-что выпущено, кое-что дополнено, такъ что въ общемъ все сочиненіе лучше выдержано и можетъ быть примѣняемо съ большой увѣренностью. Если Богу угодно будетъ, послѣ этого изданія выйдетъ совершенно измѣненное, лучше обработанное изданіе.

Мое сочиненіе написано изъ любви къ моему Создателю на пользу ближнихъ. Пусть же Господь Богъ, безъ котораго ничто не удается, благословитъ и это мое новое твореніе.

Авторъ.

Верисгофенъ, 14 августа 1891 года.

Изъ предисловія къ 50 изданію.

Наконецъ, «Мое водолѣченіе» дожило пятидесятаго изданія; теперь оно можетъ праздновать свой юбилей, и всѣ люди, особенно больные, имѣютъ полное право воскликнуть: «Изучайте хорошенько свойство воды, ея примѣненіе и дѣйствіе, потому что только она можетъ принести вамъ необходимую и неоцѣнимую пользу!»

Что касается меня, то я только могу радоваться и отъ всей души желать, чтобы и впредь всѣ больные получали облегченіе въ своихъ недугахъ. Кромѣ того я желалъ бы, чтобы спеціалисты-врачи также обратили побольше вниманія на воду, какъ на лѣчебную силу, и отвели ей надлежащее мѣсто въ своемъ арсеналѣ цѣлебныхъ средствъ.

Итакъ, вотъ мое пожеланіе пятидесятому изданію: «Пусть оно служитъ больнымъ такъ, чтобы они выздоравливали! Пусть оно будетъ другомъ и охранителемъ здоровыхъ, дабы они не хворали! Да ниспошлетъ Господь, которому я ежедневно молюсь, свое исцѣленіе и благословеніе всѣмъ тѣмъ, которые пріѣзжаютъ лѣчиться ко мнѣ и которые лѣчатся у себя дома».

Авторъ.

Верисгофенъ, 1894 года.

Предисловіе къ 60 изданію.

Въ одной честной семьѣ былъ хорошо воспитанный сынъ, на котораго всѣ возлагали прекрасныя надежды, такъ какъ онъ имѣлъ всѣ необходимыя качества, чтобы устроить свою жизнь счастливо и спокойно. Однажды этотъ сынъ сталъ просить своего отца, чтобы тотъ позволилъ ему сдѣлать продолжительное путешествіе вокругъ свѣта; при этомъ онъ обѣщалъ вернуться назадъ черезъ девять лѣтъ и разсказать ему все, что онъ пережилъ, а затѣмъ уже онъ останется дома и будетъ стараться устроить такъ, чтобы дѣйствительно остаться навсегда добрымъ и вѣрнымъ сыномъ. Добрые родители сначала не хотѣли отпускать сына отъ себя: они боялись, чтобы съ нимъ не приключилось чего-либо дурного, чтобы онъ не попалъ въ общество

дурныхъ людей, которые могли бы погубить его. Наконецъ, сынъ добился отъ нихъ позволенія и уѣхалъ путешествовать, заручившись предварительно благословеніемъ своихъ родителей и обѣщавши имъ строго помнить всѣ ихъ просьбы. Все время онъ свято выполнялъ данныя родителямъ обѣщанія, былъ остороженъ и старался дѣлать только хорошее. Спустя девять лѣтъ онъ снова вернулся домой, оставшись такимъ же честнымъ и хорошимъ сыномъ, какимъ онъ былъ до путешествія. И всякому, кто не встрѣчался съ нимъ, было пріятно выслушать отъ него разсказъ объ его приключеніяхъ.

Эта притча очень подходитъ къ исторіи моей книги, которую я выпустилъ девять лѣтъ тому назадъ съ горячимъ и искреннимъ пожеланіемъ, чтобы люди нашли въ ней облегченіе и помощь для своихъ страданій, и чтобы она научила ихъ, какъ охранять свое здоровье, дабы они могли дожить до глубокой старости. Горячій пріемъ, встрѣтившій выходъ моего сочиненія, поистинѣ рѣдкое явленіе, потому что врядъ ли найдется еще другая книга, которая разошлась бы такъ быстро въ количествѣ пятидесяти девяти изданій и потребовала бы еще шестидесятаго изданія. Не менѣе удивительнымъ покажется и то, какъ значительно перемѣнился въ послѣднее время Верисгофенъ; кто видѣлъ эту деревушку нѣсколько лѣтъ тому назадъ, теперь навѣрно не узналъ бы ея. По мѣрѣ того, какъ моя книга расходилась по всѣмъ странамъ, ко мнѣ стали прибывать со всего свѣта больные, и я принужденъ былъ, волей-неволей, выстроить громадное водолѣчебное заведеніе для того, чтобы всѣ ищущіе облегченія отъ своихъ недуговъ, могли найти у меня помощь. И поскольку я самъ раньше не думалъ о такомъ заведеніи, постольку же и жители Верисгофена теперь долгое время высказывались противъ постройки его. Лишь благодаря тѣмъ добрымъ отношеніямъ, которыя существуютъ между мною и моими прихожанами, мнѣ удалось, наконецъ, привести въ исполненіе это намѣреніе.

Спустя девять лѣтъ сынъ вернулся въ отчій домъ и разсказалъ свои приключенія. Точно также и «Мое водолѣченіе» сумѣло бы кое-что поразсказать о себѣ. Въ огромномъ большинствѣ случаевъ оно было встрѣчаемо весьма радушно, хотя нѣкоторые, безъ сомнѣнія, не совсѣмъ охотно встрѣчали его. Съ этой книгой произошло то, что всегда

случается съ новой методой: достоинствъ ея не сумѣли нѣкоторые оцѣнить, а кто не оцѣнилъ, тотъ и пренебрегъ ими. Такъ, разумѣется, случилось и съ «Моимъ водолѣченіемъ» и ея авторомъ.

Теперь я выпускаю въ свѣтъ шестидесятое изданіе этой книги. Пусть Всевышній руководитъ ею и ниспошлетъ ей свое благословеніе! Что касается меня, то всѣ мои помыслы устремляются за моей книгой во всѣ страны, и я не забываю молить Творца, дабы Онъ ниспослалъ свою помощь и благословеніе всѣмъ страждущимъ.

Авторъ.

Верисгофенъ, 15 марта 1897 года.

ВВЕДЕНІЕ.

Если нѣтъ двухъ листьевъ на деревѣ, совершенно похожихъ другъ на друга, то тѣмъ болѣе нѣтъ двухъ людей на свѣтѣ съ совершенно одинаковой судьбой; и если бы каждый могъ передъ смертью описать свою жизнь, то различныхъ біографій было бы столько же, сколько людей. Часто кажется, что жизненныя тропы человѣка такъ же перепутаны другъ съ другомъ, такъ же перекрещены, какъ нитки въ запутанномъ клубкѣ—безъ всякой цѣли, безъ всякаго порядка; на дѣлѣ никогда этого не бываетъ. Свѣточъ вѣры бросаетъ свой освѣщающій лучъ въ запутанную тьму и показываетъ намъ, какъ всѣ эти перекрещивающіеся и перепутанные пути ведутъ къ одному и служатъ мудрымъ предначертаніямъ и цѣлямъ Создателя. Пути Провидѣнія неисповѣдимы!... Когда я, удрученный годами, бросаю взглядъ на прожитые годы и наблюдаю извилины моего жизненнаго пути, я вижу, что часто стоялъ на краю гибели; но потомъ, вопреки всякому ожиданію, путь мой освѣтился лучомъ призванія, и я имѣю тѣмъ большее основаніе чтить мудрое и любвеобильное Провидѣніе, что оно, путемъ, ведущимъ, по людскому мнѣнію, къ гибели и смерти, указало мнѣ и массѣ мнѣ подобныхъ *новый источникъ жизни.*

Мнѣ было около 21 года, когда я съ путевой книжкой въ карманѣ покинулъ родину. Въ книжкѣ было написано, что я—ткацкій подмастерье; но въ сердцѣ у меня было написано иначе, еще съ самыхъ дѣтскихъ лѣтъ. Въ безызвѣстности, и страстной тоской мечталъ я объ осуществленіи своего идеала и ждалъ своего отъѣзда—я желалъ сдѣлаться священникомъ. Итакъ, я ушелъ не для того, чтобы дальше вертѣть свой ткацкій станокъ, а чтобы отыскать кого нибудь, кто бы помогъ мнѣ учиться. Во мнѣ принялъ участіе прелатъ Матіасъ Меркле (†1881), бывшій

тогда капелланомъ въ Грёненбахѣ, и два года давалъ мнѣ частные уроки съ такимъ усердіемъ, что я за это время былъ подготовленъ и могъ быть принятъ въ гимназію. Трудъ былъ не легкій и, какъ казалось, — напрасный. Послѣ 5 лѣтъ всякихъ лишеній и напряженнаго труда я былъ разбитъ тѣлесно и душевно. Разъ отецъ пріѣхалъ, чтобы увезти меня изъ города, и у меня до сихъ поръ еще звучатъ въ ушахъ слова моего квартирнаго хозяина: «послушайте, господинъ ткачъ! На этотъ разъ вы увозите своего сына въ послѣдній разъ». И не одинъ такъ думалъ. Знаменитый въ то время военный врачъ, большой филантропъ и великодушный утѣшитель бѣдныхъ больныхъ, посѣтилъ меня въ предпослѣдній годъ моего пребыванія въ гимназіи—90 разъ; въ послѣдній годъ—болѣе 100 разъ; но моя все прогрессирующая хилость побѣждала его познанія и готовую на всякія жертвы любовь къ ближнему. Я самъ потерялъ надежду на выздоровленіе и съ тихой покорностью ждалъ конца.

Для развлеченія я часто съ удовольствіемъ перелистывалъ книги. Случай (я пользуюсь этимъ общеупотребительнымъ, но ничего не значущимъ словомъ, потому что случая—нѣтъ) подсунулъ мнѣ подъ руки незначительную книжку, гдѣ рѣчь шла *о водолѣченіи.* Я ее перелистывалъ; тамъ были написаны невѣроятныя на взглядъ вещи; въ концѣ мнѣ блеснула вдругъ мысль: «да вѣдь здѣсь описано твое собственное состояніе»! Я началъ перелистывать дальше. Дѣйствительно, оно было похоже, подходило какъ двѣ капли воды! Что за радость, что за утѣшеніе! Новыя надежды оживили мое вялое, слабое тѣло, и еще болѣе слабый духъ. Книжка эта сначала была соломинкой, за которую ухватился утопающій; потомъ она сдѣлалась опорой для больного; теперь, наконецъ, она является мнѣ спасеніемъ, посланнымъ милосердымъ Провидѣніемъ въ минуту крайней опасности.

Книжка, въ которой трактовалось о силѣ свѣжей воды, написана была однимъ врачомъ; само примѣненіе было большей частью очень сурово и строго. Я пробовалъ 3 мѣсяца, потомъ полгода; замѣтнаго улучшенія не было; но не было и ухудшенія. Это придало мнѣ бодрости. Наступила зима 1849 г., я былъ въ Диллингенѣ. 2—3 раза въ недѣлю я выбиралъ уединенныя мѣста и купался нѣсколько минутъ въ Дунаѣ. Быстро я подходилъ къ мѣсту купанья,

еще быстрѣе шелъ домой въ теплую комнату. Эти холодныя ванны никогда не вредили, но пользы приносили, какъ я думалъ, мало. Въ 1850 году переѣхалъ я въ Мюнхенъ. Тамъ встрѣтился я съ однимъ бѣднымъ студентомъ, которому было еще хуже, чѣмъ мнѣ; по мнѣнію врача того заведенія, гдѣ онъ былъ, ему жить оставалось очень недолго. Теперь у меня былъ товарищъ. Я его посвятилъ въ тайну моей книжки, и мы вмѣстѣ пробовали и практиковали наперерывъ другъ съ другомъ. Теперь этотъ господинъ еще живъ. Я самъ крѣпнулъ все болѣе и болѣе, сдѣлался священникомъ и отправляю св. Службу уже болѣе 38 лѣтъ. Друзья мои, льстя мнѣ, говорятъ, что они удивляются силѣ моего голоса и моей тѣлесной крѣпости, при моемъ 70-лѣтнемъ возрастѣ. Вода сдѣлалась и осталась моимъ вѣрнымъ другомъ; неужто можно на меня пенять за то, что и я остался ей навсегда вѣренъ.

Кто самъ терпѣлъ нужду и несчастіе, тотъ умѣетъ сочувствовать нуждѣ и несчастію.

Не всѣ больные несчастны въ одинаковой степени. Кто обладаетъ средствами и путями къ излѣченію, тотъ легко можетъ примириться съ кратковременнымъ страданіемъ. Такихъ больныхъ я самъ отсылалъ сотнями и тысячами обратно. *Въ нашей помощи нуждается больше всего тотъ бѣднякъ, который, самъ нищій и оставленный, обреченъ врачами и лишенъ помощи и лекарствъ...* Всю массу такихъ людей я причисляю къ своимъ друзьямъ; и такихъ бѣдныхъ или обѣднѣвшихъ больныхъ я никогда не отсылалъ отъ себя. Мнѣ всегда казалось, да и теперь кажется жестокимъ, безсовѣстнымъ и неблагодарнымъ—запирать предъ такими несчастными двери, отказывать имъ въ томъ источникѣ помощи, который принесъ мнѣ самому исцѣленіе и спасеніе.

Громадное количество больныхъ, еще большее разнообразіе всевозможныхъ болѣзней побудили меня стараться обогатиться опытностью въ этомъ дѣлѣ, усовершенствовать методы водолѣченія.

Своему первому совѣтнику—вышеупомянутой книжкѣ—за ея совѣты я приношу мою сердечную благодарность. Но скоро уже я понялъ, что многіе способы примѣненія слишкомъ сильно дѣйствуютъ на человѣческій организмъ, устрашаютъ своей суровостью. Водолѣченіе называли прежде «лошадинымъ лѣченіемъ», да и теперь еще называютъ

многіе, которые, совсѣмъ не изучивъ или не изучивъ основательно этого дѣла, бранятъ безъ разбора все, касающееся лѣченія водой,—шарлатанствомъ, невѣжествомъ и т. п. Я, впрочемъ, охотно допускаю, что нѣкоторые, еще малоизвѣстные и неизслѣдованные, способы врачеванія водою подходятъ болѣе къ одаренному крѣпкими мускулами и костями коню, чѣмъ къ слабому творенію—человѣку, обладающему нѣжными покровами и сильно развитыми нервами.

Въ біографіи знаменитаго «Pater Ravignan S. I,» есть слѣдующее мѣсто: «болѣзнь его, страданіе горла, отъ напряженія (патеръ былъ знаменитый проповѣдникъ, отправлявшій свой долгъ въ Лондонѣ, Парижѣ и другихъ большихъ городахъ съ чисто апостольскимъ рвеніемъ) ухудшалась и скоро перешла въ хроничускую... Дыхательное горло представляло почти одну сплошную рану. Голосъ почти не былъ слышенъ—словомъ, органъ его былъ какъ бы истощенъ».

Цѣлыхъ два года (1846—1848) онъ, больной, страждущій, долженъ былъ провести въ бездѣйствіи. Лѣченіе въ различныхъ мѣстахъ, перемѣна воздуха, югъ—все оставалось безъ желаннаго результата. Въ іюнѣ 1848 г. патеръ Ravignan остановился у доктора К. R... на его дачѣ, въ одной долинѣ, около Б. Однажды, послѣ мессы, въ часъ, когда собрались вмѣстѣ всѣ обитатели дачи, докторъ съ озабоченнымъ лицомъ объявилъ собравшимся, что патеръ Ravignan не явится къ завтраку, такъ какъ чувствуетъ себя хуже. Съ этими словами онъ и самъ ушелъ... подошелъ къ больному и сказалъ ему: «встаньте и слѣдуйте за мной!» «Куда же вы меня ведете»? спросилъ тотъ.—«Я хочу васъ бросить въ воду».—«Въ воду,» спросилъ Ravignan, «при лихорадкѣ, при кашлѣ? Ну. что жъ, дѣлать нечего, я въ вашей власти и долженъ вамъ повиноваться!» Дѣло шло о быстрой, внезапной ваннѣ (Sturzdad), очень сильномъ, но дѣйствительномъ средствѣ, какъ говоритъ біографъ. Результатъ былъ удивительный. Уже къ обѣду докторъ съ тріумфомъ привелъ больного, который себя очень хорошо чувствовалъ, и, утромъ еще нѣмой, онъ вечеромъ разсказывалъ исторію своего исцѣленія».

Это я и самъ считаю чѣмъ-то въ родѣ «лошадинаго лѣченія» и, несмотря на его успѣхъ, никогда самъ не примѣнялъ, и никому не совѣтовалъ бы пробовать.

Здѣсь я долженъ оговориться, что я согласенъ далеко не со всѣми способами лѣченія водою въ нашихъ водолѣчебницахъ, нѣкоторые же прямо не одобряю. Многіе кажутся мнѣ слишкомъ сильными и, если можно такъ выразиться, слишкомъ односторонними. Часто лѣченіе ведется по одному и тому же способу, не взирая на различіе между паціентами, ихъ большую или меньшую слабость, болѣе или менѣе укоренившуюся болѣзнь, различныя степени ея разрушительнаго дѣйствія, послѣдствій и т. д. Здѣсь-то, въ примѣненіи разнообразнѣйшихъ способовъ лѣченія, въ приложеніи одного и того же способа отдѣльно къ каждому паціенту, и долженъ выказаться знающій свое дѣло. Ко мнѣ являлись изъ различныхъ водолѣчебницъ больные съ подобными жалобами: «Это невозможно выдержать, я совершенно обезсиленъ!» Этого не должно быть. Одинъ здоровый мужчина разсказалъ мнѣ, что онъ испортилъ себѣ здоровье умываніемъ.—Я каждый день, послѣдовалъ отвѣтъ держалъ $^1/_4$ часа голову подъ колодезной трубой, и вода была холодна какъ ледъ! Удивительно было бы, если бы подобный смѣльчакъ не заболѣлъ серьезно! А между тѣмъ, сколько людей, которые, повидимому, должны были бы умѣть примѣнять водолѣченіе, дѣйствовали еще безумнѣе, и тѣмъ отвратили навсегда многихъ паціентовъ отъ этого спасительнаго средства. Многочисленные примѣры могу я привести въ подтвержденіе своего мнѣнія.

Я предостерегаю отъ всякаго слишкомъ сильнаго слишкомъ частаго примѣненія воды. Польза, ожидаемая отъ лѣченія, превращается во вредъ, надежда и довѣріе паціента превращается въ страхъ и ужасъ.

30 лѣтъ я изслѣдовалъ и изучалъ всякое отдѣльное примѣненіе на самомъ себѣ. Три раза — сознаюсь въ этомъ открыто — я былъ вынужденъ измѣнять свою систему водолѣченія. По теперешнему моему твердому убѣжденію, основанному на 17-лѣтней практикѣ, на многочисленныхъ излѣченіяхъ, только тотъ можетъ принять воду съ надлежащимъ дѣйствіемъ, съ вѣрнѣйшими результатами, кто умѣетъ пользоваться ею въ простѣйшей и невиннѣйшей формѣ.

Въ первой части моей книги указано, въ какомъ видѣ вода цѣлебна, а въ третьей указаны отдѣльныя болѣзни. Во второй части (читайте особое введеніе къ ней) я собралъ, особенно для поселянъ, нѣкоторыя средства для домашней аптеки, которыя служатъ внутри организма для

той же цѣли, что и примѣненіе воды: для растворенія, выдѣленія и укрѣпленія.

Каждому, кто обращается ко мнѣ за помощью, я предлагаю нѣсколько вопросовъ, чтобы не дѣйствовать поспѣшно и себѣ во вредъ.

Въ этой книжкѣ я долженъ самъ отвѣтить вкратцѣ на слѣд. вопросы.

1) Что такое болѣзнь, какой общій источникъ всѣхъ болѣзней? Человѣческій организмъ—одно изъ чуднѣйшихъ твореній Создателя. Всякій членикъ подогнанъ, такъ сказать, къ члену, всякій строго размѣренный членъ составляетъ часть одного гармоничнаго, дивнаго цѣлаго. Еще удивительнѣе соприкосновеніе органовъ и ихъ общая дѣятельность внутри организма. Даже наибольшій скептикъ изъ врачей и естествоиспытателей, «не открывшій еще ланцетомъ и скальпелемъ души», не можетъ не подивиться неподражаемому образу человѣческому.

Все внутри и внѣ человѣка говоритъ: «все внутри и внѣ меня пусть благословляетъ имя Господне!»—Эта гармонія, это благосостояніе, называемое здоровьемъ нарушается самыми разнообразными разстройствами, самыми разнообразными нарушеніями, обозначаемыми именемъ „болѣзнь". Болѣзни внутри, болѣзни, страданія снаружи тѣла приходится терпѣть большинству людей, все равно, по собственному желанію или противъ воли.

Всѣ эти болѣзни, какъ бы онѣ ни назывались, по моему личному мнѣнію, имѣютъ своимъ основаніемъ, своей причиной, свой корень, свое начало въ разстройствахъ крови, вызванныхъ или ненормальной ея циркуляціей, или же ненормальнымъ составомъ, или же тѣмъ, что кровь испорчена другими тканями. Кровь по своему руслу проникаетъ во всемъ тѣлѣ повсюду, во всякую его часть, во всякій органъ, питая его и оживляя. Во всемъ есть извѣстный строгій порядокъ; всякое усиліе или ослабленіе теченія крови, всякое проникновеніе въ нее постороннихъ элементовъ нарушаетъ равномѣрность, правильность, вызываетъ разстройство, а слѣдовательно вмѣсто здоровья—болѣзнь.

2) Какъ достигается излѣченіе.

Опытный охотникъ по слѣдамъ на снѣгу узнаетъ родъ животнаго. Если онъ хочетъ настигнуть оленя, козу, лисицу, то идетъ по этимъ слѣдамъ. Искусный врачъ быстро узнаетъ, гдѣ гнѣздится болѣзнь, гдѣ ея корень и какъ

далеко она распространилась. По симптомамъ онъ узнаетъ болѣзнь, а узнаетъ ее, онъ выбираетъ уже соотвѣтственныя средства. Можно подумать, что эта наука, этотъ процессъ очень простъ. Иной разъ—да, а иной разъ—далеко не простъ. Если кто-нибудь придетъ ко мнѣ съ отмороженными ушами, то я прекрасно знаю, что это произошло отъ холода; если кто нибудь отдавитъ себѣ у мельничнаго жернова палецъ и сильно вскрикнетъ, я его не стану спрашивать, гдѣ ему болитъ. Далеко не такъ просто дѣло съ обыкновенной головной болью или же желудочными, нервными, сердечными и другими страданіями, которыя могутъ быть вызваны не только многими разнообразнѣйшими причинами, но очень часто происходятъ вслѣдствіе страданій сосѣднихъ органовъ, которые и распространяютъ болѣзнь на желудокъ, сердце, мозгъ и т. п. Соломинка можетъ остановить ходъ самыхъ большихъ часовъ. Самая незначительная вещь можетъ обусловить мучительнѣйшее сердечное волненіе. Отыскать эту незначительную вещь и составляетъ искусство. Это изслѣдованіе бываетъ часто очень сложно, запутано и вводитъ иногда даже въ обманъ. Не мало примѣровъ этому есть въ третьей части моей книги.

Если ударить ногой или топоромъ въ стволъ молодого дуба, онъ дрожитъ, а вмѣстѣ съ нимъ дрожитъ каждая вѣтка, каждый листикъ. Обратно, можно вывести слѣд. заключеніе: листикъ дрожитъ, и это дрожаніе вызвано чѣмъ-нибудь! Конечно, онъ дрожитъ потому, что и вѣтка дрожитъ, а листокъ вѣдь часть ствола. Нервы—такія же вѣтки нашего тѣла. „У него нервное разстройство!“ Что это значитъ? Весь организмъ получилъ ударъ, ослабленъ, поэтому и нервы дрожатъ.

Разрѣжьте осторожно ножницами паутину, идущую отъ центра къ периферіи (къ краю ! Вся сѣть распустится съ замѣчательной правильностью, какъ бы отмѣренные циркулемъ, сотканные четыреугольники превратятся въ безпорядочныя, неправильныя фигуры. Казалось бы, что трудъ паука пропалъ даромъ.

Но стоитъ ему только найти конечнуную нить своей сѣти, и онъ снова приведетъ все въ прежній удивительный порядокъ. Найти эту тонкую конечную нить и составляетъ все искусство! Если же, вмѣсто того, чтобы искать ее, онъ сталъ бы возиться въ своей ткани безъ толку, она пропала бы тогда совсѣмъ; онъ уничтожилъ бы ее этимъ,

Теперь я дамъ отвѣтъ на нашъ вопросъ. Какъ просто, легко и несложно, почти безошибочно лѣченіе, если я знаю заранѣе, что всякая болѣзнь происходитъ вслѣдствіе разстройствъ въ крови! Лѣченіе тогда имѣетъ только двоякую задачу: или я долженъ возстановить правильное теченіе крови, если оно нарушено, или же я долженъ постараться удалить изъ крови все дурное, нарушающее нормальный составъ ея, всѣ портящія ея соки вещества.

Другой работы въ данномъ случаѣ, исключая укрѣпленія ослабленнаго организма, нѣтъ.

3) Какимъ образомъ содѣйствуетъ вода при излѣченіи?

Чернильное пятно на рукѣ быстро смывается водою, а кровоточащая рана вычищается ею. Лѣтомъ послѣ дневного труда вы, утомленный, смываете струящійся съ вашего лица потъ холодной водой и оживаете снова: она освѣжаетъ васъ, подбодряетъ и доставляетъ вамъ облегченіе. Мать, увидѣвъ на головкѣ своего ребенка струпья и нечисть, беретъ теплую воду и смываетъ все это.

Трехъ свойствъ воды: растворятъ, удалять (медлэнно смывать) и укрѣплять вполнѣ достаточно для насъ, чтобы утверждать, что *вода*, и въ частности наше водолѣченіе, *излѣчиваетъ всѣ вообще излѣчимыя болѣзни*, ибо всякое примѣненіе воды при лѣченіи имѣетъ цѣлью удалить корень болѣзни.

Благодаря этому возможно:

a) растворить въ крови болѣзненныя вещества;

d) удалить растворенное;

c) сдѣлать снова правильнымъ теченіе крови по ея руслу послѣ такого очищенія.

b) наконецъ, еще укрѣпить ослабленный организмъ, т. е. сдѣлать его способнымъ къ новой дѣятельности

4) *Какъ объяснить чувствительность нашего поколѣнія, такую быструю воспріимчивость ко всевозможнымъ заболѣваніямъ,* которыхъ, по крайнѣй мѣрѣ частью, прежде не знали даже по имени?

Не одинъ человѣкъ, вѣроятно, предложилъ бы мнѣ этотъ вопросъ. И мнѣ самому онъ кажется вопросомъ первой важности, и я спѣшу сказать, что это громадное зло зависитъ *отъ недостаточной закаленности.* Изнѣженность современнаго поколѣнія достигла высочайшей степени.

Тщедушные, слабые люди, малокровные, нервные, сердечные и желудочные больные составляютъ теперь большин-

ство населенія, а здоровые и вполнѣ крѣпкіе являются исключеніемъ. Мы очень чувствительны ко всякой перемѣнѣ погоды; перемѣна временъ года не проходитъ безъ насморковъ и катарровъ; даже быстрый переходъ отъ холодной температуры наружнаго воздуха къ теплой, поспѣшный входъ съ холодной улицы въ теплую комнату не остается безнаказаннымъ и т. д. А 50, 60 лѣтъ тому назадъ было совсѣмъ иначе! Къ чему же мы прійдемъ, если человѣческая жизнь и человѣческія силы такъ быстро уменьшаются, если болѣзни появляются еще въ зародышѣ, когда еще не наступила настоящая жизнь? Пора, наконецъ, обратить на это вниманіе, пора, наконецъ, прійти въ себя!

Кромѣ своего примѣненія воды, я еще совѣтую пользоваться указываемыми здѣсь невинными и безопасными средствами, которыя также могутъ закалить кожу, все тѣло и отдѣльныя его части.

Очень много лицъ разныхъ сословій уже пользовались этими средствами, сначала съ недовѣрчивой улыбкой на лицѣ, а впослѣдствіи съ одобреніемъ. Vivant sequentes!

Не меньшее вниманіе, чѣмъ на закаленность, слѣдовало бы обратить на питаніе, одежду и на провѣтриваніе. Но объ этомъ въ другой разъ. Я знаю, мои взгляды встрѣтятъ сильное противорѣчіе. Тѣмъ не менѣе я держусь ихъ твердо, потому что они созданы долголѣтнимъ опытомъ. Это не грибки, выросшіе въ одну ночь въ мозгу, а благородные плоды, твердые и кажущіеся незрѣлыми для предубѣжденныхъ, но зато отлично соотвѣтствующіе и годные для здороваго ума.

Замѣчу только вкратцѣ, что относительно *питанія* я придерживаюсь слѣдующихъ правилъ: сухая, простая, питательная пища, не приправленная всякими искусственными способами, острыми пряностями, и обыкновенная вода, которая есть въ любомъ источникѣ, по волѣ Божіей, и то и другое въ умѣренномъ количествѣ—самое полезноо и необходимое для человѣческаго организма. (Я не пуританинъ и самъ схотно выпиваю стаканъ вина или пива, но не придаю ему того значенія, какъ всѣ. Съ медицинской точки зрѣнія, напримѣръ, при болѣзняхъ, эти напитки играютъ иногда нѣкоторую роль; но для здороваго человѣка фрукты, по моему мнѣнію, имѣютъ гораздо большее значеніе).

Относительно одежды я придерживаюсь правилъ старины: самъ соткалъ, самъ сдѣлалъ, вотъ и отличное платье.

Я противъ странной неравномѣрности, противъ неодинаковаго распредѣленія одежды, что, особенно зимой, причиняетъ не мало вреда здоровью. На головѣ мѣховая шапка; на шеѣ галстукъ, а сверху еще аршинный шерстяной шарфъ; плечи покрыты трижды или даже четырежды, а если выходишь на улицу, еще одѣваешь шубу; только ноги, бѣдныя, заброшенныя ноги, покрыты, какъ и лѣтомъ, одними чулками или носками, и ботинками или сапогами. Какія же послѣдствія отъ такого неразумнаго распредѣленія? Верхняя одежда тянетъ вверхъ, какъ насосъ воду, кровь и теплоту въ верхнюю часть тѣла, а въ нижнихъ частяхъ уменьшается количество крови, простуда и всякія заболѣванія другого рода.

Затѣмъ я противъ того, чтобы носить на голомъ тѣлѣ шерстяное платье; по-моему, гораздо лучше платье, приготовленное изъ сухого, крѣпкаго льна. Для меня это самое лучшее платьѣ: оно не изнѣживаетъ кожи и постоянно оказываетъ не мало услугъ. Шерсть на голомъ тѣлѣ, по моему мнѣнію, отнимаетъ у него тепло и влажность; это тоже одна изъ причинъ, обусловливающихъ страшно возрастающее малокровіе нашего слабаго, жалкаго поколѣнія. Будемъ надѣяться, что новое, улучшенное примѣненіе шерстяныхъ издѣлій избавитъ слѣдующія поколѣнія отъ этого малокровія.

Я перехожу къ провѣтриванію. Мы обыкновенно предпочитаемъ рыбъ, водящихся въ ключевыхъ водахъ, особенно горныхъ форелей. Рѣчныя рыбы уже не такъ вкусны; наконецъ, рыбы, водящіяся въ стоячихъ водахъ, обладаютъ отвратительнымъ вкусомъ. Существуетъ также и испорченный воздухъ, подобный стоячей болотной водѣ. Кто его вдыхаетъ, питаетъ свои легкія буквально ядомъ. «Воздухъ, вдыхаемый въ третій разъ“, говоритъ одинъ знаменитый врачъ, «становится рѣшительно ядомъ». Да, если бы люди понимали это и пользовались въ своихъ квартирахъ, а особенно спальняхъ, исключительно чистымъ, богатымъ кислородомъ воздухомъ, они избѣгали бы множества болѣзней! Мы знаемъ, что самое малое количество ладана наполняетъ благовоніемъ цѣлую комнату; 15—20 сигарныхъ затяжекъ сейчасъ даютъ себя чувствовать, т. е. самое малое, незначительное нарушаетъ составъ воздуха въ благопріятномъ или неблагопріятномъ отношеніи: развѣ своимъ выходомъ мы не достигаемъ того-же эффекта?

Сколько выходовъ, производимъ мы въ минуту, часъ, за день, за ночь!

Какъ же долженъ отъ этого испортиться воздухъ, если даже мы и не видимъ сигарный дымъ? Если я не буду провѣтривать, т. е. обновлять эту испорченную, насыщенную углекислотою атмосферу, то сколько испорченнаго воздуха и вредоносныхъ міазмовъ устремится въ мое легкое!

Во всякомъ случаѣ, послѣдствія должны быть вредны, даже гибельны!

Такъ же вредно, какъ выдыхаемый воздухъ, или порча его какимъ-нибудь постороннимъ веществомъ, дѣйствуетъ и слишкомъ высокая температура, особенно высокая температура въ комнатахъ. И она портитъ воздухъ, такъ какъ уменьшаетъ количество кислорода, необходимаго для жизни, и дѣлаетъ, поэтому, воздухъ вреднымъ. $12-13_0$ Я — совершенно достаточны; свыше 15^0 никогда не нужно переходить. Итакъ о провѣтриваніи всѣхъ комнатъ, и особенно спаленъ, необходимо заботиться каждому и вести это дѣло неустанно и послѣдовательно каждый день.—Это никого не можетъ обременить и полезно для общаго здоровья. Нужно также много заботиться о провѣтриваніи постелей.

Я сказалъ здѣсь то, что счелъ умѣстнымъ. Сказаннаго достаточно, чтобы видѣть, о чемъ будетъ рѣчь, въ чемъ сущность моей книги. Ее можно принять или благопріятно, или даже не читать. Къ тому и другому пріему я подготовленъ и согласенъ съ каждымъ заранѣе.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

ПРИМѢНЕНІЯ ВОДЫ.

„Aquae omnes... laudent nomen Domini“.

„Вы, воды, всѣ восхваляйте имя Господне“!



Общая часть.

Примѣненія воды, употребляемыя мною и описанныя въ этой первой части, раздѣляются на: *компрессы, ванны, пользованіе паромъ, обливанія, обмыванія и питье воды.* Эти подраздѣленія помѣщены въ первомъ отдѣлѣ. Все, что можетъ показаться неяснымъ, объяснено въ своемъ мѣстѣ.

Сообразно сущности всѣхъ болѣзней, по которой всѣ онѣ происходятъ вслѣдствіе разстройствъ крови, именно: или вслѣдствіе неправильнаго, ненормальнаго теченія крови, или же вслѣдствіе появленія въ ней постороннихъ вредныхъ для нея веществъ,—сообразно съ этимъ примѣненіе воды имѣетъ своей задачей растворять и выдѣлять болѣзнетворныя вещества и укрѣплять организмъ.

Въ общемъ можно сказать, что перваго (растворенія) мы можемъ достигнуть паромъ и теплыми ваннами изъ травъ; второго, т. е. выдѣленія, мы достигаемъ повторными обертываніями, а отчасти обливаніями и компрессами; третье, наконецъ, достигается холодными купаньями, всякаго рода обливаніями, отчасти обмываніями, наконецъ, всѣмъ тѣмъ вмѣстѣ, чѣмъ мы закаляемъ свое тѣло. Такъ какъ всякая болѣзнь обусловливается, какъ это указано выше, разстройствами крови, то ясно, что во всякомъ болѣзненномъ случаѣ можно примѣнить всѣ три способа, однимъ словомъ, стараться растворить, выдѣлить и укрѣпить; ясно, кромѣ того, что при этомъ мы лѣчимъ не только больную часть тѣла, какъ напр., голову, ногу или руку, но и все тѣло, потому что больная кровь въ такомъ случаѣ течетъ по всему тѣлу:—больное мѣсто преимущественно и съ особеннымъ вниманіемъ, все же тѣло, какъ страждущее съ нимъ вмѣстѣ. Было бы ошибочно, да и недостаточно въ обоихъ этихъ случаяхъ поступать иначе. Доказательствъ этому есть много въ 3-й части.

Тотъ, кто для лѣченія пользуется водой такъ, какъ я это думаю и желаю,—тотъ никогда не станетъ этого дѣлать только потому, что это ему такъ въ данную минуту нравится; онъ никогда не будетъ находить удовольствія въ томъ, что можетъ обливаться, париться и обворачиваться въ мокрыя простыни, сколько ему угодно. Для благоразумнаго человѣка это является средствомъ къ достиженію извѣстной цѣли.

Цѣль его—помочь природѣ возстановить здоровье, снять цѣпи, наложенныя болѣзнью, страданіемъ. И какъ только лѣчащій достигнулъ этого, онъ уже больше ничего не дѣлаетъ.

Это замѣчаніе весьма важно, но не менѣе важно и слѣдующее.

Водолѣченіе можетъ повести къ недовѣрію и дурной славѣ очень легко, если примѣнять его неразумно, безъ мѣры, если пріемы суровы, рѣзки и круты. Лица, называющія себя спеціалистами въ водолѣченіи, своими безконечными обворачиваніями, своими чуть ли не вызывающими кровь наружу испаринами запугиваютъ только паціентовъ и приносятъ этимъ большой вредъ, съ трудомъ только поправимый потомъ. По-моему, это не значитъ пользоваться съ лѣчебными цѣлями; по-моему, это просто—прошу извинить мнѣ это выраженіе—позорить воду. Кто понимаетъ дѣйствіе воды и умѣетъ примѣнять ее въ разнообразныхъ видахъ, тотъ обладаетъ такимъ цѣлебнымъ средствомъ, подобнаго которому другого, пожалуй, не найти. Ни одно средство не обладаетъ такимъ разнообразнымъ, такъ сказать, растяжимымъ дѣйствіемъ, какъ вода. Въ природѣ она содержится, невидимая для насъ, въ воздухѣ и парѣ, изъ котораго она собирается въ капли и переходитъ въ океаны, составляющіе большую часть земного шара. Поэтому, всякій гидропатъ долженъ помнить, что примѣненіе воды, будь она въ каплеобразномъ состояніи, или въ видѣ жидкости можетъ достигать какой угодно степени, начиная отъ самой умѣренной до самой высокой, что во всякомъ отдѣльномъ случаѣ не паціентъ долженъ примѣняться къ обертываніямъ, пару и т. д., а, наоборотъ, всякое примѣненіе должно быть сдѣлано соотвѣтственно паціенту.

Выбирать соотвѣтственное лѣченіе водой нужно умѣть. Лѣчащій долженъ прежде всего изслѣдовать внимательно больного. Сначала слѣдуетъ обратить вниманіе на вторич-

ныя заболѣванія, которыя вырастаютъ на болѣзненной почвѣ, какъ ядовитые грибки. Они обыкновенно даютъ указаніе на очагъ болѣзни, на главное страданіе. Затѣмъ спрашиваютъ и смотрятъ, какъ далеко зашла болѣзнь, какія страданія вызываетъ она. Затѣмъ смотрятъ, старъ ли паціентъ или молодъ, слабъ онъ или силенъ, худъ или плотенъ, малокровенъ ли, нервенъ ли и т. д. Всѣ эти явленія и многія другія создаютъ въ умѣ извѣстную правильную картину болѣзни, и только ужъ послѣ этого можно взяться за лѣченіе водой, помня все-таки слѣдующее основное положеніе: чѣмъ умѣреннѣе, чѣмъ осторожнѣе—тѣмъ лучше и дѣйствительнѣе результатъ.

Здѣсь можно еще сдѣлать слѣдующія замѣчанія относительно примѣненія воды.

Всякое примѣненіе какого угодно средства не можетъ принести вреда, если пользоваться имъ правильно и умѣренно. Это же самое можно сказать и о холодной водѣ, будь то колодезная, ключевая, рѣчная вода и т. д. Во всѣхъ тѣхъ случаяхъ, гдѣ не назначается прямо теплая вода, подъ словомъ «вода» мы разумѣемъ холодную воду. При этомъ я держусь слѣдующаго, даннаго мнѣ опытомъ, положенія: чѣмъ холоднѣе, тѣмъ лучше. Зимою я совѣтую здоровымъ примѣшивать еще холодный снѣгъ.

Начинающимъ только что водолѣченіе, слабымъ, особенно молодымъ, и старымъ лицамъ, удрученнымъ годами, больнымъ, боящимся холода, людямъ имѣющимъ мало природнаго тепла: малокровнымъ, наконецъ, и нервнымъ я позволяю въ зимнее время пользоваться теплыми ваннами и душами (14°—15°) для начала и мухъ вѣдь я заманиваю медомъ, а не солью или уксусомъ.

Пользованіе теплой водой должно быть извѣстной продолжительности при извѣстной температурѣ; вообщѣ должно въ этихъ случаяхъ придерживаться особенныхъ правилъ. Температуру я принимаю по Реомюру и обозначаю буквой R.

Вкратцѣ укажу еще, какъ должно держать себя до, во время и послѣ примѣненія холодной воды.

Никто не долженъ во время озноба, лихорадки и т. п. пользоваться холодной водой безъ особаго для каждаго отдѣльнаго случая разрѣшенія на то.

Должно это дѣлать по возможности быстро (но все-таки безъ страха и не торопливо); затѣмъ при одѣваніи и

раздѣваніи не должно быть никакихъ проволочекъ, какъ, напр., медленное застегиваніе, завязываніе. Всѣ эти постсроннія работы можно дѣлать тогда, когда все тѣло достаточно хорошо закрыто.

Такъ, напримѣръ, холодная ванна вмѣстѣ съ раздѣваніемъ и одѣваніемъ должна длиться не больше 4--5 минутъ. Для этого нужна только нѣкоторая привычка. Если указано примѣнить извѣстный способъ водолѣченія въ 1 минуту *), это значитъ, что нужно здѣсь тратить самое короткое время; если указано 2—3 минуты, то не слѣдуетъ дольше оставаться въ водѣ.

Послѣ холоднаго купанья не слѣдуетъ вытирать тѣло (за исключеніемъ головы и кистей рукъ, чтобы не замочить при одѣваньи платья). На мокрое тѣло быстро надѣваютъ рубашку и остальное платье; дѣлать это слѣдуетъ по возможности быстро, чтобы не дать высохнуть сразу мокрымъ мѣстамъ. Этотъ способъ кажется многимъ страннымъ потому, что, по ихъ мнѣнію, они цѣлый день „будутъ мокры". Но прежде чѣмъ говорить, я посовѣтую имъ испробовать это. Они сейчасъ же почувствуютъ, почему хорошо и полезно не вытираться. Вытираясь вы производите треніе: такъ какъ невозможно тереть повсюду съ одинаковой силой, то поэтому на различныхъ мѣстахъ этимъ вызывается неодинаковая температура кожи, что для здоровыхъ не имѣетъ почти никакого значенія, для больныхъ же и слабыхъ часто очень много значитъ. Не вытираясь мы способствуемъ правильному, равномѣрнѣйшему и быстрѣйшему распространенію природнаго тепла. Внутреннее тепло тѣла пользуется находящеюся на наружныхъ покровахъ водой, какъ матеріаломъ для образованія наибольшаго, интенсивнѣйшаго тепла.

Строго предписываю я одѣвшемуся дѣлать послѣ купанья, какого бы оно рода ни было, движеніе (все равно работая или гуляя) и до тѣхъ поръ, пока всѣ части тѣла не высохнутъ и не достигнутъ нормальной температуры. Сначала можно скоро ходить, а когда станетъ уже тепло, нѣсколько медленнѣе. Человѣкъ самъ прекрасно чувствуетъ, когда наступаетъ нормальная температура тѣла, и тогда

---

*) Крестьянамъ, у которыхъ обыкновенно нѣтъ часовъ, я совѣтую считать за минуту время, въ которое они прочитываютъ 2 раза „Отче нашъ".

можно прекратить движеніе, ходьбу. Такіе паціенты, которые быстро разгорячаются и легко потѣютъ, должны съ самаго начала ходить медленно, но зато нѣсколько дольше, и не должны разгоряченные и вспотѣвшіе ни садиться, ни входить въ теплую комнату, потому что катаръ является тогда непремѣннымъ слѣдствіемъ.

Какъ общее правило можно сказать, что минимальное время движенія послѣ купанья должно быть не больше четверти часа. Какого же рода эти движенія (ходьба ли или тѣлесная работа и т. п.). это, какъ сказано выше, безразлично. Эти же правила остаются въ силѣ для такого рода примѣненій воды, при которыхъ больные должны оставаться въ постели, т. е. при компрессахъ и обворачиваніяхъ. Если кто-нибудь при пользованіи ими засыпаетъ, то пусть себѣ спокойно спитъ, его не нужно трогать, даже если пройдетъ установленное для этого время. Природа и сама въ данномъ случаѣ найдетъ возможность и способъ разбудить его.

Если нужны простыни, то я рекомендую всегда пользоваться не тонкими полотняными, а возможно болѣе грубыми плотными простынями. Если у бѣдняка найдется только старенькій тикъ, пеньковый мѣшокъ, просто какая-нубудь мягкая «рвань», то и это годится. Вымыть тѣло можно одинаково хорошо грубой льняной или пеньковой простыней.

Вслѣдствіе извѣстныхъ основаній, указанныхъ уже мною въ введеніи, я противъ ношенія на голомъ тѣлѣ шерстяного платья Напротивъ того, шерсть служитъ мнѣ превосходнымъ покрываломъ при холодныхъ, какъ ледъ, обертываніяхъ.

Такъ-называемое натираніе, производимое терками или щетками, не имѣетъ приложенія у меня. Цѣль—этого, нагрѣваніе,—достигаю я гораздо равномѣрнѣе и правильнѣе тѣмъ, что не позволяю вытираться; второго же,—именно открытія поръ, повышенія кожной дѣятельности и т. д. достигаю я грубой полотняной рубахой, съ тѣмъ еще преимуществомъ, что она дѣйствуетъ не временно, какъ щетка, а днемъ и ночью, безъ всякой затраты на то силъ и времени. Если я мѣстами и говорю о сильномъ обмываніи, то я подразумѣваю подъ этимъ быстрое обмываніе. Суть дѣла въ томъ, чтобы сдѣлаться мокрымъ, а не въ треніи.

Слѣдуетъ упомянуть еще объ одномъ пунктѣ. Примѣненія воды вечеромъ, передъ сномъ, не годятся для большинства людей, потому что это возбуждаетъ ихъ и лишаетъ ихъ сна. Напротивъ, другіе очень скоро засыпаютъ послѣ этого. Я не совѣтую вообще дѣлать это; впрочемъ, въ данномъ случаѣ, по моему, каждый можетъ поступать по своему усмотрѣнію, на основаніи его опытности, тѣмъ болѣе, что ему же самому прійдется нести всѣ послѣдствія.

Въ первой части помѣщены указанія относительно примѣненія каждаго отдѣльнаго вида водолѣченія, а въ третьей части указано, какъ примѣнять ихъ къ больнымъ. Здѣсь же указано, какіе виды, такъ сказать, самостоятельны, какіе связаны съ другими, а также, когда слѣдуетъ быть особенно осторожнымъ (пары).

Заканчивая эту общую часть пожеланіемъ, чтобы, благодаря примѣненію воды, здоровые люди еще больше крѣпли, а больные излѣчивались, я начинаю краткимъ перечнемъ средствъ закаливать себя, а затѣмъ ужъ слѣдуетъ изложеніе употребляемыхъ мною примѣненій воды.

Какъ закалить себя!

Средствомъ для этого, по моему, служатъ: хожденіе босикомъ, хожденіе по мокрой травѣ, по мокрымъ камнямъ, по только что выпавшему снѣгу, въ холодной водѣ, затѣмъ холодныя обмыванія рукъ и ногъ, и обмываніе колѣнъ (съ общимъ обливаніемъ или безъ него).

1. Самое естественное и простое средство—это **ходить босикомъ**. Оно можетъ быть примѣняемо самымъ разнообразнымъ образомъ въ различныхъ сословіяхъ и возрастахъ.

Совсѣмъ маленькіе дѣти, которыя всецѣло находятся на попеченіи другихъ, которыя еще въ пеленкахъ, не должны никоимъ образомъ имѣть какую бы то ни было обувь на ножкахъ. Если бы всѣ родители, особенно матери, держались этого правила! Родители съ извѣстными предразсудками пусть покрайнѣй мѣрѣ, одѣваютъ на ножки маленькихъ. безпомощныхъ дѣтокъ такую обувь, чрезъ которую свѣжій воздухъ могъ бы достигать до кожи. Дѣти, которыя умѣютъ сами ходить, сами помогаютъ себѣ въ такихъ случаяхъ. Они, не обращая ни на что вниманія, сбра-

сываютъ съ себя тяжелые, стѣсняющіе ноги ботинки и чулки и счастливы этимъ, особенно раннею весною, когда ихъ выпускаютъ на вольный воздухъ. Иной ребенокъ зашибаетъ себѣ до крови при этомъ палецъ, но все таки это не отнимаетъ у него охоты ходить босикомъ. Дѣти дѣлаютъ это совершенно инстинктивно, повинуясь требованіямъ природы; и мы, старшіе, чувствовали бы то же требованіе, если бы шаблонныя, претонкія приличія не лишали насъ всякаго здороваго чувства.

Дѣти бѣдняковъ рѣдко встрѣчаютъ препятствія къ своему удовольствію. Менѣе счастливы въ этомъ отношеніи дѣти знатныхъ и богатыхъ, а они вѣдь чувствуютъ эту потребность не меньше своихъ товарищей—бѣдняковъ. Мнѣ пришлось какъ-то видѣть дѣтей одного знатнаго сановника.

Какъ только они были далеко отъ пронизывающихъ глазъ ихъ отца, съ ихъ ногъ быстро слетали тонкіе башмачки и красные, желтые или бѣлые чулочки, и они начинали бѣгать и рѣзвиться на влажной зеленой лужайкѣ. Мать ихъ, здравомыслящая женщина, позволяла имъ дѣлать это, но стоило только отцу увидѣть своихъ принцевъ въ такомъ неприличномъ видѣ и начинались длинныя нотаціи. Но это такъ трогало дѣтей, что они на слѣдующій день повторяли то же самое еще съ большимъ удовольствіемъ. Повторяю еще разъ: оставляйте дѣтямъ, еще не искаженнымъ воспитаніемъ, эту радость! Благоразумные родители, которые позволяютъ это дѣтямъ, но, живя въ городѣ, не имѣютъ садика или площадки для игръ, должны позволять дѣтямъ ходить иногда босикомъ по комнатѣ или коридору, чтобы и ноги ихъ, какъ лицо и руки, хоть по временамъ получали свѣжій воздухъ.

Взрослымъ людямъ бѣднѣйшихъ классовъ, особенно же жителямъ деревни, мнѣ и не зачѣмъ напоминать объ этомъ; они ходятъ достаточно босикомъ и, я думаю, они нисколько не завидуютъ богатымъ горожанамъ въ томъ, что тѣ носятъ узкіе, связывающіе ноги ботинки и чулки. Глупые поселяне, которые стараются подражать манерамъ горожанъ и стыдятся поэтому своихъ деревенскихъ обычаевъ, достаточно наказаны, благодаря своему самолюбію. Въ дни моей молодости всѣ въ деревнѣ ходили босикомъ: дѣти и взрослые, отцы и матери, братья и сестры. Въ школу, въ церковь нужно было итти цѣлый часъ. Родители давали намъ

на дорогу кусокъ хлѣба и нѣсколько яблокъ. Мы брали съ собой сапоги и чулки; но они висѣли у насъ на рукѣ или плечѣ до самаго прихода въ училище или церковь, и это не только лѣтомъ, но и въ самую холодную зимнюю пору. Какъ только раннею весною начиналъ таять снѣгъ на горахъ моей родины, мы сейчасъ же отправлялись гулять босикомъ по лужамъ, и намъ это было весело и пріятно, и мы были здоровы.

Взрослые горожане, особенно принадлежащіе къ высшимъ классамъ, не могутъ этого дѣлать, это ясно. Если ихъ предубѣжденія въ данномъ случаѣ заходятъ такъ далеко, что, по ихъ мнѣнію, стоитъ только ступить босой ногой при раздѣваньи или одѣваньи на голый полъ, а не на теплый мягкій коверъ, чтобы сейчасъ схватить ревматизмъ, катаръ, боль въ горлѣ или что-нибудь подобное, то я не хочу разубѣждать ихъ. Но если все-таки найдутся такіе, которые пожелаютъ закалить себя, то что мѣшаетъ имъ совершать такую прогулку въ теченіе 10, 15, 20 минутъ передъ сномъ или утромъ, вставши? Сначала можно это сдѣлать въ чулкахъ, чтобы не было для перваго раза такъ чувствительно, а дальше уже и босикомъ, при чемъ сначала слѣдуетъ подержать нѣкоторое время ноги въ холодной водѣ.

При хорошемъ распредѣленіи, при доброй волѣ, при истинномъ стремленіи поддержать свое здоровье, всякій, даже самый знатный баринъ, самый ревностный служащій, найдетъ достаточно времени, чтобы сдѣлать себѣ самому это добро.

Одинъ мой знакомый священникъ отправлялся ежегодно въ гости на нѣкоторое время къ пріятелю, у котораго былъ большой садъ. Утреннія прогулки по мокрой отъ росы травѣ босикомъ освѣжали все его тѣло, какъ онъ мнѣ не разъ самъ говорилъ.

Я могъ бы назвать цѣлый рядъ именъ лицъ различныхъ сословій, ко.орые отнеслись достойнымъ образомъ къ моему совѣту и весною по утрамъ совершали прогулки босикомъ для закаленія въ уединенномъ лѣсу или по лугу.

Одинъ изъ нихъ говорилъ мнѣ между прочимъ, что у него рѣдко проходила недѣля безъ маленькаго катара; благодаря этому простому упражненію онъ навсегда избавился отъ такой чувствительности и воспріимчивости.

Матерямъ посвящаю я здѣсь нѣсколько отдѣльныхъ словъ. Теперь я долженъ говорить объ этомъ вкратцѣ, но если я, съ Божьей помощью, буду живъ и здоровъ, то обѣщаю имъ въ другой разъ дать нѣсколько болѣе подробныхъ указаній для воспитанія. Первая обязанность матерей—позаботиться воспитать болѣе крѣпкое поколѣніе, стараться устранить возрастающую и такъ опустошающую человѣческое общество изнѣженность, слабость, малокровіе, нервозность и тому подобныя явленія, сокращающія человѣческую жизнь. Этого можно достигнуть, если закалять дѣтей съ самаго малаго возраста. Воздухъ, питаніе и одежда одинаково нужны старику и грудному младенцу. Чѣмъ чище воздухъ, которымъ дышитъ ребенокъ, тѣмъ въ лучшемъ состояніи его кровь. Чтобы пріучить эти слабыя созданія къ свѣжему воздуху, многія матери очень благоразумно послѣ теплыхъ купаній обмываютъ дѣтей въ теченіе нѣсколькихъ секундъ въ болѣе холодной водѣ. Теплая вода обезсиливаетъ и изнѣживаетъ, холодное же купанье послѣ этого укрѣпляетъ, закаляетъ и способствуетъ здоровому развитію тѣла. Первоначальные признаки чувствительности, выражающіеся въ плачѣ, исчезаютъ сами собой послѣ 3—4 разъ. Такимъ образомъ маленькія дѣти предохраняются отъ простуды и ея послѣдствій; матери тогда могутъ не укутывать дѣтей въ различныя шерстяныя матеріи, мѣшающія доступу воздуха. Въ этомъ отношеніи очень много грѣшатъ противъ здоровья маленькихъ дѣтей. Нѣжныя тѣльца находятся какъ бы въ шерстяной печи: маленькое тѣльце кряхтитъ подъ тяжестью повязокъ и покрывалъ, головка укутана, такъ что ребенокъ не можетъ ни слышать, ни видѣть; на шеѣ, которую прежде всего слѣдуетъ пріучить къ холоду, кромѣ всего этого есть еще какой-нибудь теплый шарфъ такъ что ребенокъ совершенно отдѣленъ отъ наружнаго воздуха. Еще когда только нянька взяла на руки ребенка, чтобы итти съ нимъ гулять, нѣжная мать начинаетъ снова осматривать, хорошо ли закрытъ малѣйшій уголокъ. Можно ли, слѣдовательно, удивляться, что при такихъ обстоятельствахъ, при полнѣйшемъ отсутствіи мало-мальски раціональнаго отношенія къ закаленности, столько маленькихъ жертвъ ежегодно уносится въ могилу дифтеритомъ, горловой жабой и т. п.? что многія семьи переполнены слабыми дѣтьми? Что матери чуть ли не ежедневно жалуются на различныя изнурительныя, судорожныя явленія, прежде почти неиз-

вѣстныя, особенно встрѣчающіяся у дѣвочекъ! Mens sana in corpore sano. Здоровый духъ только въ здоровомъ тѣлѣ. Продолжительнаго здоровья можно достигнуть, только если закалять себя съ раннихъ лѣтъ; это главное условіе для его нормальнаго и хорошаго состоянія. О если бы всѣ матери достаточно рано и глубоко вникли въ свои задачи и отвѣтственность, падающую на нихъ, и не упускали случая, пользуясь всякимъ добрымъ совѣтомъ.

---

2. **Весьма полезно ходить босикомъ по мокрой травѣ,** все равно, смочена ли она росой, дождемъ или просто полита водой. Въ третьей части часто встрѣчается этотъ способъ закалить себя, и я рекомендую его старымъ и молодымъ, здоровымъ и больнымъ.

Чѣмъ мокрѣе трава, чѣмъ дольше совершать прогулку по ней и, наконецъ, чѣмъ чаще совершать ее, тѣмъ лучшихъ результатовъ можно достигнуть. Прогулка по травѣ въ общемъ по правилу должна продолжаться отъ 1 до 3 четвертей часа. Окончивъ прогулку, не слѣдуетъ сейчасъ стереть съ ногъ траву или песокъ, который останется на нихъ, а status quo, т. е. въ такомъ самомъ видѣ, надѣть на нихъ сейчасъ же обувь. Послѣ прогулки по травѣ нужно походить обутыми ногами по сухому, покрытому пескомъ или камнями, мѣсту сначала немного поскорѣе, а затѣмъ постепенно обыкновеннымъ шагомъ. Продолжительность этой прогулки зависитъ отъ того, какъ скоро высыхаютъ и нагрѣваются ноги, и не должна продолжаться болѣе четверти часа.

Я настоятельно требую обратить вниманіе на слова «сухая обувь» и никогда не одѣвать послѣ этого мокрые, сырые чулки. Послѣдствія отъ этого сейчасъ же появятся на головѣ и шеѣ; это значитъ не создавать, а разрушать. Слѣдуетъ напоминать всегда молодымъ и нетерпѣливымъ, неразумнымъ людямъ, чтобы они не бросали чулки и ботинки въ мокрую траву, а оставляли ихъ въ сухомъ мѣстѣ для того, чтобы можно было сразу согрѣть потомъ мокрыя, холодныя ноги. Этотъ способъ, какъ и вообще хожденіе босикомъ, можно примѣнять даже и тогда, если ноги холодны.

---

3. Совершенно такъ же, какъ хожденіе по мокрой травѣ, дѣйствуетъ и **хожденіе по мокрымъ камнямъ**, что для большинства гораздо возможнѣе и легче. Въ каждомъ домѣ, и въ какомъ угодно этажѣ, въ прачешной, въ кухнѣ и т. д. можно найти большую или меньшую мостовую, и та и другая годны для нашей прогулки босыми ногами по мокрымъ камнямъ. Если мостовая велика, то можно ходить взадъ и впередъ по ней большими шагами; если же мостовая состоитъ только изъ 4—5 плитъ каменныхъ, то нужно, конечно, ходить мелкими шажками. Суть дѣла въ томъ, что камни мокры и что на нихъ не стоятъ спокойно, а совершаютъ болѣе или менѣе сильное движеніе. Чтобы помочить камни, берутъ лейку или просто кувшинъ и наливаютъ воду полосой соотвѣтственно величинѣ пространства, а затѣмъ уже во время ходьбы ее расплескиваютъ повсюду. Если камни быстро высыхаютъ, слѣдуетъ повторять поливанія даже до 3-хъ разъ; здѣсь лучше всего дѣйствуетъ холодная вода. Въ тѣхъ случаяхъ, когда этотъ способъ закаленія примѣняется съ лѣчебными цѣлями, онъ не долженъ продолжаться больше 3—15 минутъ, что зависитъ отъ состоянія паціента: слабъ ли онъ или крѣпокъ, малокровенъ ли и т. д. Здоровые же, дѣлающіе это только для того, чтобы закалить себя, могутъ дѣлать это по получасу и даже больше безъ всякаго вреда. Я рекомендую этотъ способъ всѣмъ тѣмъ, которые желаютъ закалить себя, какъ слѣдуетъ. Даже слабые и чувствительные субъекты могутъ смѣло пользоваться этимъ способомъ.

У кого холодныя ноги, кто подверженъ горловымъ болѣзнямъ, катарамъ, приливамъ крови къ головѣ и вслѣдствіе этого страдаетъ головными болями, пусть часто пользуется этими прогулками по камнямъ. При этомъ недурно прибавить къ водѣ, которой поливаютъ камни, немного уксуса.

Относительно одѣванія и движенія здѣсь остаются въ силѣ тѣ же правила, что и при хожденіи по мокрой травѣ. Какъ и въ этомъ послѣднемъ случаѣ, по мокрымъ камнямъ можно ходить, если ноги холодны.

---

4. Лучшаго дѣйствія, чѣмъ въ обоихъ предыдущихъ случаяхъ, можно достигнуть **хожденіемъ по только что выпавшему свѣжему снѣгу**. Я обращаю вниманіе на

слова: «только что выпавшій», свѣжій снѣгъ, т. е. такой, который сворачивается легко въ комокъ или пристаетъ, какъ пыль, къ ногамъ, а не старый твердый, замерзшій снѣгъ, который охлаждаетъ очень чувствительно и не годится. Кромѣ того, этотъ способъ не долженъ примѣняться никоимъ образомъ при сильномъ, холодномъ вѣтрѣ, развѣ только раннею весною, когда солнышко уже заставляетъ снѣгъ таять. Я знаю нѣкоторыхъ, которые гуляли такимъ образомъ по снѣгу по получасу, цѣлому часу и даже полтора часа съ отличнѣйшими результатами. Только въ первыя минуты нужно употребить нѣкоторое усиліе, затѣмъ ужъ не остается и слѣда отъ чувства холода. Такая прогулка, по правилу, должна продолжаться отъ 3 до 4 минутъ. Я еще разъ говорю, что не слѣдуетъ стоять на одномъ мѣстѣ, а нужно ходить.

Иногда бываетъ, что нѣжные пальцы, совершенно отвыкшіе отъ наружнаго воздуха, воспаляются, т. е. краснѣютъ, дѣлаются горячими, болѣзненными и распухаютъ. Но этого не слѣдуетъ пугаться, такъ какъ это не имѣетъ никакого значенія: стоитъ только часто слегка натирать сухіе пальцы снѣгомъ или обмывать снѣжной водой, и они совершенно излѣчиваются.

Осенью можно прогулку по снѣгу съ успѣхомъ замѣнить прогулкой по травѣ, покрытой изморозью. Холодъ ощущается здѣсь гораздо лучше, такъ какъ тѣло въ это превосходное время еще не совсѣмъ отвыкло отъ лѣтняго тепла. Зимою можно замѣнить прогулку по снѣгу прогулкой по каменнымъ плитамъ, покрытымъ снѣговой водой. Относительно одѣванія и движенія—тѣ же правила, что и выше.

«Это глупости и безуміе» и т. д. говорятъ, пожалуй, объ этомъ способѣ закалить себя, которымъ можно вызвать простуду, катаръ, ревматизмъ, горловую болѣзнь и т. п. Но слѣдуетъ только заставить себя и испробовать это, и тогда можно будетъ убѣдиться, что этотъ предразсудокъ совершенно безоснователенъ, и что отъ прогулокъ по снѣгу является не вредъ, а польза.

Много лѣтъ тому назадъ знавалъ я жену одного сановника. Эта энергичная женщина придавала большое значеніе закаленію своихъ дѣтей. Какъ только выпадалъ первый снѣгъ, она обѣщала своимъ дѣтямъ дать хлѣбъ съ медомъ, если они выбѣгутъ босикомъ на снѣгъ на одну

минутку. Такъ дѣлала она многіе годы, и ея дѣти выросли крѣпкими, здоровыми людьми. Всю жизнь свою были они благодарны матери за воспитаніе. Эта мать отлично понимала свою задачу.

Привожу здѣсь еще 2 случая, чтобы показать, какъ хорошо иногда прогулка по снѣгу босикомъ помогаетъ при нѣкоторыхъ страданіяхъ.

У одного господина изъ года въ годъ зимою появлялись нарывы, которые вскрывались, гноились и причиняли ему большія страданія. Какъ только выпалъ первый снѣгъ, онъ, по моему совѣту, началъ ходить босикомъ по снѣгу, повторялъ это очень часто, и на этотъ разъ нарывы у него не появились.

Недавно пришла ко мнѣ 17-лѣтняя дѣвушка, жалуясь на сильную зубную боль. «Походи минутъ 5 по только что выпавшему снѣгу», сказалъ я ей, «и твоя зубная боль пройдетъ». Она немедленно, слѣдуя моему совѣту, отправилась въ садъ и десять минутъ спустя явилась ко мнѣ съ радостной вѣстью, что зубная боль совершенно прошла.

Никогда не слѣдуетъ ходить по снѣгу, если все тѣло недостаточно согрѣто. Если кто-нибудь мерзнетъ, если его морозитъ, то слѣдуетъ раньше согрѣться движеніемъ и работой. Лица, у которыхъ ноги потѣютъ, у которыхъ на ногахъ отъ холода появляются нарывы, само собой разумѣется, не должны ходить по снѣгу, пока не устранятъ это соотвѣтственнымъ лѣченіемъ (ножныя ванны, паровыя ванны для ногъ).

---

5. (Фигура 1). **Хожденіе по водѣ**. Этотъ способъ, весьма простой на первый взглядъ, также способствуетъ закаленію тѣла, потому что такимъ образомъ мы, во-1-хъ, дѣйствуемъ на все тѣло, укрѣпляемъ его; во 2-хъ, онъ дѣйствуя благопріятно на почки, способствуетъ выдѣленію мочи, чѣмъ предохраняетъ насъ отъ многихъ страданій, имѣющихъ мѣсто въ почкахъ, мочевомъ пузырѣ и въ брюшной полости; онъ дѣйствуетъ хорошо на грудь, облегчая дыханіе, и выводитъ газы изъ желудка; онъ дѣйствуетъ еще хорошо противъ страданій головы и головныхъ болей.

Этотъ способъ можно дѣлать въ обыкновенной ваннѣ, дѣлая движенія въ холодной водѣ. Сначала погружаютъ ноги до лодыжекъ, но затѣмъ слѣдуетъ погружать до икръ, а еще лучше, если вода доходитъ до колѣнъ.

Сначала слѣдуетъ это дѣлать 1 минуту, а затѣмъ ужъ 5, 6 минутъ. Чѣмъ холоднѣе при этомъ вода, тѣмъ лучше. Послѣ такой прогулки слѣдуетъ дѣлать движенія,—зимой въ теплой комнатѣ, лѣтомъ на воздухѣ, до тѣхъ поръ, пока тѣло не нагрѣется, какъ слѣдуетъ. Зимой можно прибавлять къ водѣ снѣгъ.

Фиг. 1.



Слабые могутъ начинать съ не очень теплой воды и переходить затѣмъ къ болѣе и болѣе холодной.

6. **Чтобы закалить преимущественно конечности: руки и ноги**, годится слѣдующій способъ. Погружаютъ ноги до или выше колѣнъ въ холодную воду не больше чѣмъ на одну минуту. Обувши ноги, обнажаютъ руки до плечъ и погружаютъ ихъ тоже въ холодную воду на 1 мин. Гораздо лучше, впрочемъ, дѣлать и то, и другое одновременно. У кого есть большая ванна, тотъ можетъ легко это сдѣлать. Можно еще поставитъ ноги въ какой-нибудь сосудъ, стоящій на полу, а обнаженныя руки опустить въ ведро, поставленное на стулъ.

Я совѣтую примѣнять этотъ способъ послѣ нѣкоторыхъ болѣзней, чтобы ускорить кровообращеніе въ конечностяхъ.

Погружать руки въ холодную воду особенно полезно для тѣхъ, у кого часто отъ холода появляются на нихъ нарывы, у кого вообще холодныя руки.

Необходимо при этомъ, чтобы температура тѣла была нормально высока (чтобы не морозило).

7. Послѣднимъ средствомъ закалить себя я считаю **обливаніе колѣнъ.** Какъ примѣнять этотъ способъ, ука-

зано при обливаніяхъ. Этотъ способъ, дѣйствующій только на ноги, заставляетъ кровь пройти въ ихъ пустые сосуды. *) Здѣсь я только посовѣтую здоровымъ людямъ пользующимся обливаніемъ колѣнъ, дѣлать это въ болѣе сильной степени. Этого можно достигнуть, наприм., зимою, прибавляя къ водѣ ледъ, снѣгъ и т. п.

Этотъ способъ примѣнимъ только тогда, если тѣло достаточно нагрѣто (не морозитъ). Если ноги холодны только до лодыжекъ, то это не мѣшаетъ дѣлать обливанье колѣнъ. Обливанія колѣнъ безъ другого какого-нибудь способа примѣненія воды не слѣдуетъ дѣлать дольше 3—4 дней. Если же кто-нибудь дольше дѣлаетъ это, долженъ попеременно дѣлать общія обливанія или погруженіе рукъ (см. № 6) и обливаніе колѣнъ, одинъ способъ утромъ, а другой въ полдень.

Этихъ способовъ закаливать свое тѣло достаточно. Они примѣнимы въ любое время года, и лѣтомъ и зимой. Зимой слѣдуетъ продѣлывать нѣсколько поскорѣе, за то движеніе послѣ нихъ должно быть дольше. Непривычные дѣлаютъ хорошо, начиная закалять свое тѣло этими способами не зимой, въ самую холодную пору года. То же самое слѣдуетъ порекомендовать всѣмъ малокровнымъ, привыкшимъ къ шерстяному платью и изнѣженнымъ. Я говорю это не потому, что боюсь, какъ бы это не повредило имъ; я боюсь, какъ бы холодъ не запугалъ ихъ такъ, что они совсѣмъ откажутся отъ такого прекраснаго дѣла.

Здоровые и больные могутъ сразу примѣнять нѣсколько способовъ, но съ извѣстной осторожностью, слѣдуя моимъ указаніямъ. Дурныя послѣдствія слѣдуетъ всегда приписать не лѣченію, а большей или меньшей неосторожности. Даже къ чахоточнымъ, у которыхъ болѣзнь зашла довольно далеко, я примѣнялъ съ громаднымъ успѣхомъ, 1, 2, 3 и 6 способы.

Мнѣ нечего говорить о закалѣніи тѣмъ людямъ, для которыхъ я, главнымъ образомъ, писалъ эту книгу. Ихъ призваніе, и ихъ ежедневныя обязанности даютъ имъ ежедневно, даже ежечасно не мало средствъ къ этому. Пусть

---

*) У одного господина на пальцахъ образовалась вмѣсто ногтей какая-то мягкая масса. Когда онъ началъ дѣлать обливанія колѣнъ, кровообращеніе въ ногахъ сдѣлалось правильнымъ; благодаря этому ногти опять сдѣлались тверды.

же они никому не завидуютъ, кому, повидимому, лучше, чѣмъ имъ. Это обманъ, очень часто даже, въ большинствѣ случаевъ, большой обманъ. Тѣмъ читателямъ моимъ которымъ еще не приходилось никогда слышать о всемъ приведенномъ здѣсь, я предлагаю, прежде чѣмъ произнесть обвинительный приговоръ, сдѣлать самую незначительную пробу. И если таковая удастся, я буду очень доволенъ, не ради себя самого, но ради самаго дѣла. Не мало бѣдъ рушится на человѣческое здоровье въ жизни. Благо тому, кто, закаливъ свое здоровье, укрѣпилъ хорошо корни его.

Примѣненія воды.

Я раздѣляю примѣняемыя мною средства для водолѣченія на:

1) Компрессы.
2) Ванны.
3) Паровые души.
4) Обливанія.
5) Обмыванія.
6) Обертыванія.
7) Питье воды.

А. КОМПРЕССЫ.

Такъ какъ нижеизлагаемый способъ примѣненія воды укоренился и извѣстенъ въ народѣ подъ именемъ «компрессовъ», то я охотно сохраняю здѣсь это названіе, рискуя даже сдѣлать не совсѣмъ точное опредѣленіе. Между компрессами употребляется:

I. Компрессъ для туловища.

Достаточно большой кусокъ грубой льняной ткани (для этого можетъ пригодиться и пеньковая пряжа, для мѣшковъ) складывается въ 3—4—6—8—10 разъ такимъ образомъ, чтобы, сложенный, онъ могъ закрыть горло

грудь и животъ. Онъ долженъ не кончаться у боковъ тѣла, но свѣшиваться по обѣ стороны небольшими кусками. Сложенное такимъ образомъ полотно опускаютъ въ холодную воду (зимою въ теплую), вымачиваютъ, хорошо выкручиваютъ и накладываютъ вышеописаннымъ способомъ на тѣло паціента. Поверхъ этого нужно положить одѣяло, шерстяное или полотняное, но сложенное вдвое или втрое, чтобы дать какъ можно меньше доступа воздуху къ мокрому компрессу. Поэтому хороша для этой цѣли перина. Для горла я ставлю себѣ за правило—обернуть его еще порядочнымъ кускомъ сукна или матеріи, предохраненія отъ напора наружнаго воздуха. Съ покрываніями нужно быть осторожнымъ, потому что иначе можно легко простудиться.

Компрессъ долженъ лежать $^3/_4$—1 часъ; если въ способѣ примѣненія указано, что онъ долженъ дѣйствовать холодомъ, какъ въ данномъ случаѣ, то нужно продолжать, т. е. намочить его опять. Когда назначенное время прошло, мокрый компрессъ снимаютъ, одѣваются и дѣлаютъ движенія, или лежатъ еще немного въ постели. Примѣненіемъ компресса для туловища дѣйствуютъ спеціально на скопленіе газовъ въ желудкѣ и животѣ. При этомъ, какъ при послѣдующихъ примѣненіяхъ, необходимо, чтобы тѣло было теплымъ.

2. Компрессъ на спину.

Компрессу на передней поверхности туловища соотвѣтствуетъ компрессъ на спину, который всегда производится *сначала*, если нужно примѣнить оба рода компрессовъ. При этомъ необходимо замѣтить слѣдующее: такъ какъ и этотъ компрессъ производится въ кровати, то чтобы предохранить отъ мокроты тюфякъ или сѣнникъ, на ткань накладываютъ еще кусокъ, сложенный въ 3—4 раза, раскладывается на шерстяномъ одѣялѣ такъ, чтобы онъ былъ достаточной длины—отъ 1-го шейнаго позвонка—до самаго конца позвоночнаго столба. Потомъ ложатся въ постель на приготовленный компрессъ, на спину, закладываютъ шерстяное одѣяло на бока, и прикрываютъ еще периной, для предохраненія отъ доступа воздуха. И этотъ компрессъ долженъ лежать около $^3/_4$ часа, и при болѣе долгомъ употребленіи возобновляемъ, снова смачиваемъ, такъ какъ и онъ, какъ компрессъ для туловища, дѣйствуетъ холодомъ.

Правила—тѣ же, что указаны выше. Онъ прекрасно дѣйствуетъ при боляхъ въ спинѣ, страданіяхъ спинного мозга, позвоночнаго хребта.

Я знаю, напр., много случаевъ, гдѣ подобное средство, примѣненное два раза въ день, избавляло совершенно отъ страданій. Отлично дѣйствуетъ онъ также при застояхъ крови, при лихорадочномъ жарѣ. Какъ часто его употреблять и когда возобновлять, скажемъ мы при описаніи отдѣльныхъ болѣзней.

3. Компрессы для туловища и спины, взятые вмѣстѣ.

Ихъ можно производить или одинъ послѣ другого, или оба одновременно.

Приготовляютъ, какъ сказано, компрессъ № 2, и вмѣстѣ компрессъ № 1, который кладутъ возлѣ постели. Ложатся на спину въ постель на спинной компрессъ и накладываютъ на себя готовый компрессъ для туловища. Покрыться шерстью и периной—очень легко. Если при этомъ кто-нибудь присутствуетъ, то онъ можетъ хорошенько укутать лежащаго со всѣхъ сторонъ, чтобы ни откуда не было доступа свѣжему воздуху. При этомъ необходимо. чтобы шерстяное одѣяло, лежащее подъ спиннымъ компрессовъ, было такой ширины, чтобы могло закрыть сразу оба компресса. Продолжительность компресса—отъ $^3/_4$—1 часа. Онъ прекрасно помогаетъ при большомъ жарѣ, при скоплени газовъ, приливахъ крови, ипохондріи и другихъ страданіяхъ.

4. Компрессъ на животъ.

Паціентъ лежитъ въ постели. Полотно, сложенное въ 4—6 разъ, намачивается въ водѣ, насухо выкручивается, (чтобъ не капало) кладется на нижнюю часть живота (отъ желудка и внизъ). Хорошенько покрываются затѣмъ шерстянымъ покрываломъ и периной. Длится отъ $^3/_4$—2 ч. При 2-часовомъ срокѣ, однако, компрессъ очень полезенъ при отягощеніи желудка, коликахъ, и хорошъ также, чтобъ отогнать кровь отъ сердца и изъ грудной полости. Часто для этого вмѣсто воды употребляется уксусъ, особенно

разведенный ($^1/_3$ часть), отваръ изъ сѣнной трухи, овсяной соломы, цытварнаго сѣмени и т. д. Чтобы тратить меньше уксуса, я сначала смачиваю уксусомъ съ водой ($^1/_2$ на $^1/_2$) сложенный вдвое кусочекъ полотна и накладываю на тѣло, а затѣмъ покрываю кускомъ еще, сложеннымъ вчетверо и намоченнымъ только въ водѣ.

Частс меня спрашивали, какъ я смотрю на ледяные компрессы, кровопусканія и т. д. Здѣсь я скажу объ этомъ нѣсколько словъ.

Кто, примиряясь съ врагомъ, подаетъ ему руку съ нохмуреннымъ лбомъ, тому труднѣе достигнуть своей цѣли, чѣмъ тому, кто протягиваетъ руку съ радушной физіономіей. Кажется, это сравненіе не особенно плохо тамъ, гдѣ дѣло идетъ о примѣненіи воды и льда. Я постоянно считалъ ледяные компрессы, особенно при наложеніе на благородныя части нашего тѣла (голову, глаза, уши и т. д.), самыми сильными и суровыми изъ всѣхъ средствъ, какія только могутъ быть примѣнимы. Средство это не идетъ рука объ руку съ природой, помогая ей возстановить нормальныя отправленія—оно насильно требуетъ отъ нея чего-то, и это должно отомстить за себя. Ледяной компрессъ и ледяной пузырь—никогда не употребляются въ моихъ заведеніяхъ—и такъ пусть и навсегда останется. Педставьте себѣ эти ужасные контрасты—извнутри большой жаръ, снаружи ледъ, а между ними страдающій органъ, состоящій изъ нѣжнаго мяса и крови! Послѣдствій такой обоюдной работы я всегда ожидалъ съ большимъ страхомъ, и мои опасенія, по большей части, всегда оправдывались! Я зналъ одного господина, который носилъ на ногѣ безпрерывно цѣлый годъ, днемъ и ночью, ледяной компрессъ. Было бы чудомъ, если бъ этотъ ледяной покровъ не отнялъ у него только жаръ, но и все природное тепло ноги! Исцѣленія ноги не было и слѣда! Но, возразятъ мнѣ многіе, въ нѣкоторыхъ случаяхъ это дѣйствительно помогаетъ. Можетъ быть, что болѣзнь и не могла противостоять этимъ принудительнымъ средствамъ; но что же выходило? Многіе приходили ко мнѣ съ потерями частей лица, болѣе или менѣе значительной глухотой, съ различнаго рода ревматизмами, съ чрезмѣрной чувствительностью кожи, особенно го-

ловной и т. д. И все откуда?—«Да вотъ, съ тѣхъ-то и тѣхъ поръ», слѣдовалъ отвѣтъ, «отъ пузыря со льдомъ; теперь я страдаю этимъ много лѣтъ». Конечно, и многіе навѣрное будутъ страдать всю жизнь.

Итакъ, я говорю еще разъ. Я рѣшительно противъ всякаго ледяного компресса и утверждаю, что даже самый сильный жаръ, существующій въ какомъ бы то ни было органѣ или части тѣла, можетъ быть всегда смягченъ и пониженъ водою, если только ее правильно употреблять. Легко, кажется, понять, что если пожаръ нельзя потушить водою, то его нельзя потушить и льдинами. Я сказалъ только что, вода всегда окажетъ помощь, если ее правильно примѣнять. Это не значитъ, конечно, что вмѣсто обыкновенно употребляемаго пузыря со льдомъ или ледяного компресса, нужно наложить какъ можно больше обертыванiй, мокрыхъ повязокъ, напр., при воспаленіи на головѣ. или внутри ея.

Сотня головныхъ повязокъ и компрессовъ въ этомъ случаѣ не уничтожать жаръ, а еще болѣе увеличать его. Нѣтъ мы должны стараться прогнать кровь, распредѣлить ее по другимъ органамъ; т. е. я. при лѣченіи, долженъ дѣйствовать не только на больное мѣсто, но на все тѣло. Прогоняя, напр., этого врага, сидящаго на головѣ, или внутри ея, я начиная съ ногъ и постепенно дѣйствую на все тѣло.

Ледъ очень пригоденъ, впрочемъ, и въ нашемъ водолѣченіи – хотя косвенно: лѣтомъ когда вода становится слишкомъ теплою, онъ охлаждаетъ ее.

Теперь что я скажу о кровопусканіи, пьявкахъ и вообще о какомъ бы то ни было уменьшеніи крови?

Еще 60, 40, 30, лѣтъ тому назадъ рѣдко встрѣчали женщину, которая не пускала бы себѣ 3—4 раза въ годъ кровь. Дни, благопріятные для этого, были суевѣрно обозначены различными значками и помѣтками въ календаряхъ. Сами врачи, земскіе и другіе, цырюльники—называли въ этомъ отношеніи свою работу рѣзнею. Даже въ лѣчебницахъ, монастыряхъ были установлены особые сроки для кровопусканія, при чемъ предписывалась строгая діэта (умѣренный образъ жизни).

Передъ этой кровавой рѣзней желали другъ другу счастія, послѣ окончанія—поздравляли другъ друга. И оно, пожалуй, стоило того! Одно духовное лицо того времени

увѣряло меня, что ему дѣлались кровопусканія въ теченіе 32 лѣтъ, по 4 раза въ годъ, и каждый разъ по 8 унцій! Итого, этотъ господинъ потерялъ $4 \times 8 \times 32 = 1024$ унціи крови! Кромѣ кровопусканій употреблялись еще пьявки, кровососныя банки и т. д.

Но какъ времена перемѣнились! На всѣ эти операціи смотрѣли, какъ на единственное, важнѣйшее средство для сохраненіе здоровья; какъ же на это смотрять теперь? Теперь смѣются надъ старымъ безумнымъ взглядомъ, будто у человѣка можетъ быть слишкомъ много крови! Около двухъ лѣтъ тому назадъ, одинъ иностранный врачъ, дѣятельный и извѣстный въ литературѣ, сказалъ мнѣ, что онъ никогда пьявки въ глаза не видалъ! Многіе врачи приписываютъ даже малокровіе нынѣшняго поколѣнія—злоупотребленіямъ кровопусканіями нашихъ отцовъ. Быть можетъ, это и такъ, но это не единственная причина.

Но, къ дѣлу! По моему мнѣнію, въ человѣческомъ тѣлѣ все такъ гармонируетъ другъ съ другомъ, часть съ частью, и каждая часть съ цѣлымъ, что, несомнѣнно, человѣческое тѣло представляетъ совершеннѣйшее произведеніе, идея котораго могла возникнуть только въ творческомъ духѣ Создателя, и Его только творческой силою могло быть выполнено! Этотъ же порядокъ, эта же мѣра и гармонія существуютъ и между приходомъ и расходомъ веществъ, необходимыхъ для поддержанія и сохраненія здоровья, если только человѣкъ, разумный и свободный, поступаетъ по волѣ Божіей, и не вноситъ различными злоупотребленіями въ эту гармонію диссонансъ и безпорядокъ. Если дѣло обстоитъ такъ, то мнѣ непонятно, какимъ образомъ въ нашемъ тѣлѣ было бы безъ мѣры и безъ порядка количество крови, и кровообразованіе, одинъ изъ важнѣйшихъ жизненныхъ процессовъ! Мнѣ представляется, что каждое дитя, вмѣстѣ съ жизнью, получаетъ отъ матери извѣстное количество матеріи для образованія крови, назовите,—эссенціи,—что ли, безъ которой кровь не можетъ образоваться. Нѣтъ больше этой эссенціи—нѣтъ и кровообращенія, прекращается, значитъ, и настоящая жизнь (потому, что болѣть, чахнуть, это уже не значитъ «жить»). При каждой же потерѣ крови, будь это отъ паденія, кровопусканія, пьявокъ, банокъ—все равно, теряется частичка этой кровообразовательной, необходимой для жизни эссенціи; на столько же человѣку остается меньше жить. Каждое кровопусканіе

означаетъ уменьшенiе жизни, потому что жизнь наша зависитъ отъ крови.

Мнѣ возразятъ: нѣтъ ничего быстрѣе, чѣмъ образованiе крови; терять кровь, производить новую—почти одно и то же. Дѣйствительно, вырабатыванiе крови идетъ очень, неимовѣрно быстро; но позвольте мнѣ привести слѣдующiй аргументъ, взятый изъ опыта (мои читатели изъ круга крестьянъ, навѣрное, подтвердятъ его): чтобы откормить за короткое время животное, ему дѣлаютъ значительное кровопусканiе, и затѣмъ начинаютъ откармливать; при этомъ животное быстро жирѣетъ; въ очень короткое время появляется масса прекрасной, свѣжей крови. Черезъ 3—4 недѣли опять дѣлаютъ значительное кровопусканiе, и опять начинаютъ откармливать и давать питательное пойло. Ожирѣнiе идетъ прекрасно, и даже старое животное даетъ при убоѣ не меньше крови, чѣмъ и молодое. Но присмотримся внимательнѣе къ этой крови: она безвкусна, водяниста, безжизненна! У такого животнаго нѣтъ силы, выносливости, жизненности, и если его не употреблятъ на мясо. оно въ скоромъ времени заболѣваетъ водянкой.

А развѣ у людей иначе? Кому уже 60 лѣтъ, и кто прiобрѣлъ нѣсколько опытности и знаетъ немного жизнь, тому извѣстно, какъ сильно влiяетъ злоупотребленiе кровопусканiями нашихъ предковъ на способности, таланты и долговѣчность потомковъ. Вышеупомянутый господинъ, дѣлавшiй себѣ столько кровопусканiй, умеръ въ цвѣтущiе годы отъ водянки. И если женщины дѣлали себѣ (это факты) по 300—400 кровопусканiй и дѣлались отъ этого хилыми и больными, то не понятно ли, что послѣдующiя поколѣнiя должны родиться слабыми, болѣзненными, склонными къ конвульсiямъ и другимъ заболѣванiямъ? Я охотно допускаю, что бываютъ случаи, *несомнѣнно исключительные,* когда въ случаѣ недостатка подъ рукой другихъ быстродѣйствующихъ средствъ, кровопусканiе устраняетъ внезапную опасность.

Но, во всякомъ случаѣ, пусть мнѣ отвѣтятъ безпристрастно, что лучше: лишать себя постепенно, по частямъ, жизненныхъ силъ, или помощью воды распредѣлять кровь такъ равномѣрно, чтобы и самый полнокровный человѣкъ не чувствовалъ излишка крови? Какимъ образомъ и какимъ употребленiемъ воды можно этого распредѣленiя достигнуть, я разскажу въ своемъ мѣстѣ. Часто приходится слышать,

что при апоплексическомъ ударѣ кровопусканіе—единственное средство къ спасенію жизни. Здѣсь припоминается мнѣ одинъ случай при сильномъ ударѣ, когда первый изъ приглашенныхъ врачей сдѣлалъ кровопусканіе, а второй ясно объяснилъ, что именно вслѣдствіе кровопусканія больной долженъ умереть, какъ оно въ самомъ дѣлѣ и случилось. Не отъ полнокровія, излишка крови, бываетъ ударъ, какъ ошибочно думаютъ, а отъ малокровія. «Случился ударъ»— значитъ: количество крови истощилось, и съ нею ушла и жизнь. Масло выгорѣло и перестало напитывать фитиль,— и свѣтильня погасла.

Какую пользу приноситъ вода именно въ параличныхъ случаяхъ, увидимъ мы въ III части. Здѣсь замѣчу еще только, что мой предмѣстникъ три раза имѣлъ ударъ, и былъ уже приговоренъ врачами. Вода не только спасла его, но и дала ему возможность потрудиться еще нѣсколько лѣтъ для общества.

В. ВАННЫ.

1. НОЖНЫЯ ВАННЫ.

Ножныя ванны бываютъ холодныя и теплыя.

I. Холодная ножная ванна.

Она заключается въ томъ, что стоятъ въ водѣ 1—4 минуты по икры или выше ихъ.

Преимущественно ножныя холодныя ванны служатъ для того, чтобы прогнать кровь внизъ отъ головы и груди; но большей частью онѣ употребляются совмѣстно съ другими примѣненіями воды, когда больной, по какой-либо причинѣ, не переноситъ полной ванны или полуванны.

Для здоровыхъ онѣ важны, какъ освѣжающее и укрѣпляющее средство, и особенно полезны сельскимъ жителямъ, когда послѣ жаркаго, сильно утомительнаго дня не наступаетъ сонъ. Онѣ устраняютъ усталость и приносятъ покой и здоровый сонъ.

2. Теплая ножная ванна.

Она можетъ производиться разными способами.

а) Въ теплую воду 26—25° R кладутъ полную горсть соли и 2 горсти древесной золы и хорошо перемѣшиваютъ. Продолжительность—12—15 минутъ.

Иногда я совѣтую употреблять—но каждый разъ по особому совѣту—такую ванну съ температурой до 30° R, но за ней сейчасъ должна слѣдовать холодная ножная ванна, не долѣе полъ-минуты.

Ножныя ванны превосходны во всѣхъ случаяхъ, когда, вслѣдствіе болѣзненности, слабости, малой теплоты тѣла и т. д., суровыя и холодныя средства съ трудомъ могутъ быть употреблены, или тамъ, гдѣ реакція слишкомъ слаба, т. е. гдѣ холодная вода, вслѣдствіе низкой температуры тѣла, развиваетъ слишкомъ мало тепла.

Ножныя ванны предназначаются собственно для слабыхъ, малокровныхъ, нервныхъ, очень молодыхъ и престарѣлыхъ особъ, для женщинъ, и прекрасно дѣйствуютъ при препятствіяхъ въ кровообращеніи, при приливахъ, головныхъ и горловыхъ боляхъ, судорогахъ и т. д.

Ванны эти отвлекаютъ кровь къ ногамъ и дѣйствуютъ успокоительно.

Противъ ножного пота я не совѣтую ихъ употреблять.

Нашимъ поселянамъ эти теплыя ванны хорошо знакомы, и дѣйствіе ихъ повсюду признается, что доказывается обширнымъ примѣненіемъ ихъ.

b) Очень крѣпительна ножная ванна изъ сѣнной трухи (стеблей, листьевъ, сѣмянъ и пр.).

Наливаютъ на 3—5 горстей сѣнной трухи кипятокъ, посуду закрываютъ, и даютъ охладиться до температуры 25—26° R для ножной ванны.

Безразлично, останется ли сѣнная труха въ ваннѣ, или употребляется въ дѣло одинъ отваръ. Простой людъ, для сокращенія времени, оставляетъ все это вмѣстѣ.

Эти ножныя ванны дѣйствуютъ растворяющимъ, выдѣляющимъ, и крѣпительнымъ образомъ и *очень полезны* при страданіяхъ ногъ, ножномъ потѣ, открытыхъ ранахъ,

разнаго рода ушибахъ (кровоточащихъ или кровоподтечныхъ), при опухоляхъ, подагрѣ, при хрящевыхъ узлахъ, нагноеніяхъ между пальцами, нарывахъ подъ ногтями, поврежденіяхъ отъ тѣсной обуви и т. п.

Въ общемъ могу сказать, что эти ванны отлично помогаютъ, если ножные соки не здоровы и склонны къ разложенію. Одинъ господинъ страдалъ сильной подагрой. Онъ кричалъ отъ боли. Такая ножная ванна, съ обертываніемъ ноги въ холстъ, намоченный въ отварѣ сѣнной трухи, вылѣчила его въ одинъ часъ отъ ужасныхъ страданій.

c) На только что описанную ванну очень похожа ножная ванна съ отваромъ изъ овсяной соломы.

Нужно овсяную солому варить около получаса, и отваръ, охлажденный до 25—26° R употреблять въ теченіе 20—30 минутъ для ножной ванны.

На основаніи опыта, я могу сказать, что эти ванны не имѣютъ средства, себѣ равнаго, когда дѣло идетъ о размягченіяхъ всякаго рода затвердѣній на ногахъ. Онѣ помогаютъ отлично при суставномъ ревматизмѣ, подагрѣ, мозоляхъ, врастающихъ и гніющихъ ногтяхъ, водяныхъ пузыряхъ отъ ходьбы. Даже открытыя и гноящіяся раны на ногахъ, поврежденія отъ разъѣдающаго ножного пота излѣчиваются этими ваннами.

Одинъ господинъ срѣзалъ себѣ мозоли. Образовавшееся злокачественное воспаленіе наводило на мысль о зараженіи крови: три овсяныя ванны въ день и обертываніе ноги въ ткань, намоченную въ этомъ же отварѣ, вылѣчили его въ 4 дня.

Одному больному предстояло потерять всѣ пальцы на ногѣ; темносинія опухоли заставляли опять предполагать зараженіе крови; ножныя ванны и обертываніе вылѣчили его въ короткое время.

Въ нѣкоторыхъ случаяхъ я совѣтую при описанныхъ ножныхъ ваннахъ (см. подходящее описаніе полной теплой ванны стр. 57), какъ и при полныхъ теплыхъ ваннахъ, троекратную перемѣну.

Въ заключеніе, какъ здѣсь, такъ и тамъ, употребляется холодная ванна. Исключеніе составляетъ вышеописанная подъ a) теплая ножная ванна 25—26° съ солью и золою. Эта ванна важна для усиленнаго отвлеченія крови

сверху внизъ и для распредѣленія ея; а потому, если послѣ нея принять опять холодную ванну, то кровь, съ силой прилившая къ ногамъ, опять поднялась бы вверхъ. Такимъ образомъ желаемое дѣйствіе было бы ослаблено заключительной ванной.

d) Особенный родъ ножной ванны, которую можно назвать скорѣе сухой, чѣмъ жидкой. Имѣя возможность употреблять ее, не нужно ею пренебрегать; я очень часто пользовалъ ими съ большимъ успѣхомъ.

Нужно положить въ кадушку теплый еще солодъ, ноги отлично чувствуютъ себя, погрузившись въ него. Продолжается ванна 15—30 минутъ. Еще лучше дѣйствуютъ виноградныя выжимки. Эти ванны извѣстны въ мѣстностяхъ, гдѣ разводится виноградъ, и очень распространены, какъ прекрасно дѣйствующія.

Лучше всего почувствуетъ цѣлительное дѣйствіе этихъ ваннъ тотъ, кто страдаетъ ревматизмомъ, подагрой и т. п. страданіями.

Касательно всѣхъ ножныхъ ваннъ необходимо замѣтить слѣдующее: люди страдающіе расширеніемъ ножныхъ венъ (varices), не должны принимать ваннъ выше 25° R, и должны погружать ноги только до начала икръ.

Теплыхъ ножныхъ ваннъ безъ всякихъ примѣсей я никогда не принимаю и не назначаю.

II. ПОЛУВАННЫ.

Подъ «полуваннами», въ общемъ, я подразумѣваю такія ванны, при которыхъ вода доходитъ не выше средины живота, т. е. приблизительно до области желудка, а чаще еще ниже этого. Онѣ представляютъ среднее между полными ваннами, которыя иногда недостаточны. Это-то среднее я и назвалъ «полуваннами».

Примѣненіе ихъ возможно троякое:

1. Стоять въ водѣ такимъ образомъ, чтобы она была выше икръ или колѣнъ.

2. Стоять въ водѣ на колѣняхъ такъ, чтобы всѣ бедра были въ водѣ.

3 Сидѣть въ водѣ. Собственно только третій способъ есть настоящая полуванна; вода достигаетъ при этомъ до середины живота, до поясничной области.

Всѣ три способа примѣненія полуваннъ, всегда изъ холодной только воды, причисляются прежде всего къ средствамъ для закаленеія тѣла. Поэтому, онѣ очень полезны для здоровыхъ, желающихъ сдѣлаться еще здоровѣе, слабыхъ, желающихъ окрѣпнуть, и выздоравливающихъ, которые желаютъ оправиться совершенно. Въ болѣзняхъ же употребленіе этихъ ваннъ должно быть спеціально и ясно предписано; иначе, при извѣстныхъ обстоятельствахъ, употребленіе ихъ могло бы окончиться не хорошо.

При примѣненіи каждаго изъ 3-хъ способовъ, будь это здоровый или больной человѣкъ, употребленіе этихъ ваннъ—всегда бываетъ только въ связи съ другими примѣненіями воды, и продолжительность не должна превышать $^1/_2$—3 минутъ. №№ 1 и 2 (стоять въ водѣ и быть въ водѣ на колѣняхъ) я употреблялъ съ прекраснымъ успѣхомъ въ началѣ лѣченія у такихъ субъектовъ, которые, въ силу различныхъ причинъ, совсѣмъ потеряли силу. Не называя этихъ причинъ, скажу только, что есть много лицъ, которыя сначала не въ состояніи переносить давленія воды при полныхъ ваннахъ безъ очень непріятныхъ послѣдствій. Надъ этимъ не должно смѣяться. Я могу привести сотню несомнѣнныхъ примѣровъ изъ различныхъ слоевъ общества. Эти-то больные (вслѣдствіе слишкомъ большой слабости и малокровія) и навели меня на мысль объ этомъ двоякомъ примѣненіи воды; ихъ состояніе требовало этого умѣреннаго и осторожнаго примѣненія воды, иной разъ очень продолжительнаго—въ теченіе нѣсколькихъ недѣль, пока, наконецъ, они не набирались больше силъ и выносливости.

Какъ второе средство для укрѣпленія тѣла, соединяется съ этимъ погруженіе рукъ въ воду по плечи (см. главу о закаленіи тѣла). Это средство примѣняется мною также спеціально, какъ цѣлое (состоящее изъ двухъ примѣненій), противъ холода ногъ).

№ 3. Собственно полуванна; ее-то я совѣтую особенно настоятельно всѣмъ здоровымъ. Ею также уничтожаются въ зародышѣ и излѣчиваются уже существующія слабость и болѣзни живота, а такихъ легіонъ, и всѣ онѣ происходятъ только отъ недостатка закаленности организма. Эти полуванны укрѣпляютъ животъ, сохраняютъ и увеличиваютъ силу. Многіе люди носятъ одинъ, а то и нѣсколько набрюшниковъ; этимъ они не улучшаютъ, а еще ухудшаютъ болѣзнь; они, такъ сказать, сами задерживаютъ болѣзнен-

ность въ несчастномъ животѣ. Пусть бы лучше они попробовали наши полуванны. Тогда навѣрно уменьшатся геморрой, колики отъ газовъ, ипохондрія, истерія,—эти болѣзни, доводящія даже до душевнаго разстройства!

Здоровые люди должны утромъ обмыть верхнюю половину тѣла, а передъ вечеромъ, или вечеркомъ хорошо принять нашу полуванну; или, если имъ утромъ некогда, то вечеромъ, при полуваннѣ, нужно обмывать водой грудь и спину.

О пользѣ, приносимой этими 3-мя способами водолѣченія, достаточно говорятъ примѣры.

Одинъ молодой человѣкъ такъ ослабѣдъ отъ тифа, что совершенно не былъ способенъ къ работѣ. Принимая черезъ день или черезъ 2 дня полуванну № 2, сначала минуту, а потомъ 2—3 минуты, онъ началъ съ каждой недѣлей все крѣпнуть, и вскорѣ сдѣлался такимъ же крѣпкимъ, какъ и до болѣзни.

Одинъ господинъ страдалъ сильно приливами крови, происходящими изъ области живота. Онъ попеременно, черезъ день, обмывалъ себѣ усиленно верхнюю часть тѣла и становился колѣнями въ воду. Черезъ нѣкоторое время онъ освободился отъ приливовъ крови. Также проходятъ отъ этого и желудочныя боли, происходящія отъ скопленія въ желудкѣ газовъ. Противъ скопленія газовъ спеціально эта ванна может служить исключительнымъ превосходнымъ средствомъ, specificum.

III. СИДЯЧІЯ ВАННЫ.

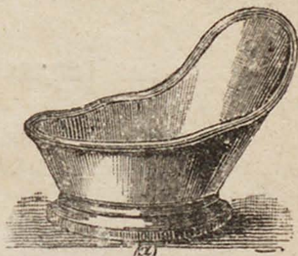
Бываютъ холодныя и теплыя.

1. Холодная сидячая ванна.

Нарочно купленная для этого сидячая ванна (фиг. 2) или, за неимѣніемъ ея, просто не особенно глубокая посудина изъ дерева, или жести, или цинка (фиг. 3), наливается водою приблизительно до $^1/_4$ или $^1/_5$. Садятся въ эту ванну, какъ на стулъ, такъ, чтобы нижняя половина живота, приблизительно до почекъ, была въ водѣ, а также и верхняя половина бедеръ (фиг. 4). При нѣкоторомъ навыкѣ можно и не совсѣмъ раздѣваться. Продолжительность ванны—$^1/_4$—4 минутъ.

Эти холодныя сидячія ванны вмѣстѣ съ полуваннами представляютъ самое значительное и дѣйствительное средство спеціально для органовъ живота. Онѣ помогаютъ выдѣленію газовъ, усиливаютъ пищевареніе и стулъ, регулируютъ кровообращеніе, помогая, слѣдовательно, при хлорозѣ (блѣдной немочи), кровотеченіяхъ и другихъ женскихъ болѣзняхъ. Бояться употребленія этой холодной, но продолжающейся всего 1—3 мин., ванны совсѣмъ не нужно; если ее употреблять правильно и осторожно, она никогда не повредитъ.

Фиг. 2.



Фиг. 3.



Чтобы избѣжать простуды, чтобы стать закаленнымъ, невоспріимчивымъ къ перемѣнамъ температуры, которая часто играетъ такую важную роль, лучше всего брать эти ванны почаще прямо съ постели, ночью. Проснувшись ночью (вѣдь раздѣваться уже не нужно), нужно сѣсть въ ванну и потомъ тотчасъ опять въ постель. Не нужно только брать эти ванны чаще 2—3 разъ въ недѣлю, чтобы, отъ сильнаго прилива крови къ поясничнымъ частямъ, не усилился геморрой.

Кто съ трудомъ засыпаетъ по вечерамъ, просыпается ночью, или страдаетъ безсонницей, тотъ пусть аккуратно пользуется этой сидячей ванной. Сидѣніе въ водѣ въ теченіе 1—2 минутъ унимаетъ возбужденіе и доставляетъ покой.

Фиг. 4.



Одинъ паціентъ въ продолженіе долгаго времени не могъ спать болѣе 1—2 часовъ и всю ночь ворочался на постели, возбуждаемый всякаго рода мыслями. Принимая эти ванны, онъ вкушалъ покойный сонъ.

Кто встаетъ утромъ съ отягченной головой, кому сонъ не приноситъ желаемаго отдыха,—тѣмъ я смѣло могу посовѣтовать эти ванны.

Еще разъ отъ всей души совѣтую ихъ и всѣмъ здоровымъ.

2. Теплая сидячая ванна.

Я никогда не дѣлаю ея изъ одной теплой воды, а всегда изъ отвара: а) полевого хвоща, b) овсяной соломы, с) сѣнной трухи.

Приготовленіе всѣхъ трехъ сортовъ ванны совершается одинаково. Наливаютъ на эти травы кипятокъ и даютъ смѣси постоять нѣкоторое время на огнѣ. Потомъ посуду снимаютъ съ огня, охлаждаютъ до 24°—26° R, рѣдко до 30° R, и выливаютъ отваръ съ травой въ приготовленную ванну. Продолжительность ванны—около $1/4$ часа. Чтобы не выливать понапрасну этого отвара, я совѣтую употреблять его еще на двѣ слѣдующія ванны, конечно, уже холодныя: одну черезъ 3—4 часа послѣ первой, и другую—чрезъ часъ послѣ второй; каждая продолжительностью 1—2 минуты.

Такія сидячія ванны съ отваромъ я назначаю не болѣе 2—3 разъ въ недѣлю, чаще только вперемежку съ холодными, или тамъ, гдѣ дѣло идетъ о глубоко укоренившейся болѣзни, напр., при сильномъ геморроѣ, фистулѣ толстой кишки, боляхъ въ слѣпой кишкѣ и т. п.

Страданіе грыжею не должно препятствовать пользованію этими ваннами

а) Спеціально *ванна изъ отвара полевого хвоща* служитъ при конвульсивныхъ и ревматическихъ страданіяхъ почекъ и мочевого пузыря, при каменной болѣзни и затрудненномъ мочеиспусканіи.

b) Ванна изъ овсяной соломы—отличное средство противъ ломоты всякаго рода.

Ванна съ отваромъ изъ сѣнной трухи имѣетъ больше общее дѣйствіе и можетъ быть употреблена во всѣхъ перечисленныхъ случаяхъ, при недостаткѣ хвоща и овсяной соломы, хотя дѣйствуетъ и не такъ сильно.

Она всегда оказывала мнѣ большія услуги при застояхъ крови и ослабленіи въ желудкѣ, при наружныхъ опухоляхъ и нарывахъ, при запорѣ, геморроѣ и коликахъ отъ скопленія газовъ.

IV. ПОЛНЫЯ ВАННЫ.

И эти ванны дѣлятся на холодныя и теплыя. И тѣ, и другія одинаково годны больнымъ и здоровымъ.

I. Холодныя полныя ванны.

Ихъ можно принимать двоякимъ образомъ: становятся или ложатся всѣмъ тѣломъ въ ванну съ холодной водой, или же входятъ въ воду до подмышекъ, чтобы избѣжать чувствительнаго давленія воды на легкія (на грудь), (хотя въ этомъ нѣтъ ничего опаснаго), и обмываютъ верхнюю часть тѣла просто рукой, или же грубымъ, толстымъ полотенцемъ.

Самое меньшее время, которое можно оставаться въ такой холодной ваннѣ. полъ-минуты; оно, во всякомъ случаѣ, не должно превышать трехъ минутъ.

Объ этомъ мнѣ придется упомянуть еще не разъ въ дальнѣйшемъ изложеніи. Здѣсь я только замѣчу, что еще 20 лѣтъ тому назадъ я самъ былъ другого мнѣнія и совѣтовалъ брать ванны подольше, полагая, что водолѣчебницы не на много станутъ всетаки уклоняться отъ настоящей методы.

Но долголѣтній опытъ, ежедневная практика на самомъ себѣ и другихъ давно уже научили меня, какъ мнѣ кажется, лучшему. Благодаря этому, я пришелъ къ тому твердому убѣжденію, что при пользованіи холодными ваннами слѣдующее положеніе самое вѣрное.

Чѣмъ короче ванна, тѣмъ лучше ея дѣйствіе.

Остающійся въ холодной ваннѣ не больше одной минуты поступаетъ гораздо благоразумнѣе того, кто сидитъ въ ней 5 минутъ.

Каждому, все равно, боленъ ли онъ или здоровъ, я совѣтую оставаться въ ваннѣ не больше 3-хъ минутъ. Это положеніе, основанное и подтвержденное многочисленными фактами, объясняетъ вполнѣ то, что я придерживаюсь осо-

баго взгляда на суровый методъ примѣненія воды въ лѣчебницахъ и на неразумное иногда купанье лѣтомъ.

Что касается послѣдняго, то есть люди, которые остаются въ водѣ по получасу и даже больше, каждый день, даже два раза въ день. О хорошихъ пловцахъ, дѣлающихъ сильныя движенія, а послѣ купанья принимающихъ хорошую питательную пищу, мнѣ нечего много распространяться. Что купанье отняло, быстро возстановленно будетъ крѣпкой натурой. Тѣ же, которые остаются въ водѣ по получасу безъ всякаго сильнаго движенія, не только не извлекаютъ изъ этого никакой пользы, но, напротивъ, вредятъ себѣ даже очень сильно, если это повторяется часто. Такого рода купанье утомляетъ, ослабляетъ; вмѣсто того, чтобы быть полезнымъ организму; оно ослабляетъ его; вмѣсто того, чтобы укрѣплять и питать, оно истощаетъ его.

а) Холодныя полныя ванны для здоровыхъ.

Часто мнѣ приходилось получать отъ знакомыхъ и незнакомыхъ совѣты обратить вниманіе на то, что примѣненіе холодной воды равносильно лишенію тепла, которое такъ вредно для малокровныхъ и въ высшей степени повышаетъ нервность. Но я готовъ поручиться, что въ описанномъ мною способѣ нѣтъ ничего рѣзкаго. Холодныя полныя ванны я рекомендую прежде всего всѣмъ здоровымъ людямъ во всякое время года, лѣтомъ и зимою, и утверждаю, что именно эти ванны существенно способствуютъ сохраненію и укрѣплонію здоровья, онѣ очищаютъ кожу, повышаютъ ея дѣятельность и вообще освѣжаютъ, оживляютъ и укрѣпляютъ весь организмъ. Зимою число таковыхъ ваннъ должно быть не больше двухъ въ недѣлю, а, смотря по обстоятельствамъ, даже не больше одной въ недѣлю, въ двѣ недѣли.

Здѣсь слѣдуетъ еще сказать о двухъ пунктахъ.

Чтобы быть здоровымъ, нужно закалить себя противъ различныхъ вліяній, противъ перемѣны температуры (погоды, временъ года). Несчастенъ тотъ человѣкъ, у котораго малѣйшій вѣтерокъ поражаетъ легкія, горло, голову, кто въ теченіе всего года долженъ слѣдить за состояніемъ погоды. Дереву, растущему на свободѣ, все равно, — буря ли или тихая погода, жарко или холодно. Оно сопротивляется всякому вѣтру, всякой погодѣ, потому что оно закалено.

Пусть здоровый попробуетъ наши ванны и онъ будетъ также силенъ, какъ дерево.

Многіе избѣгаюаъ примѣнять холодную ванну изъ страха; это, по-моему, похоже на idée-fixe относительно потери тепла. Холодъ ослабляетъ и долженъ ослаблять говорятъ они, если сейчасъ послѣ его дѣйствія не слѣдуетъ ощущеніе тепла. Совершенно вѣрно, и я согласенъ съ этимъ. Но я утверждаю, что благодаря сильнымъ движеніямъ, находящимся въ строгой связи, по нашимъ правиламъ, съ примѣненіемъ холодной воды, наши холодныя ванны не только не отнимаютъ у организма его тепла, но скорѣе сохраняютъ его и повышаютъ. Такъ, напримѣръ, если ослабленный, изнѣженный постояннымъ пребываніемъ въ комнатѣ человѣкъ, рѣшающійся выйти зимой на улицу и то только въ случаѣ крайнѣй надобности,—если такой человѣкъ благодаря ваннамъ и обмываніямъ такъ закалитъ себя, что можетъ въ любую погоду выходить безъ всякаго опасенія, почти не чувствуя сильнѣйшаго холода, то неужели у него не возрасло природное тепло? Неужели это все только кажется и обманъ?

Приведу одинъ примѣръ здѣсь.

Одинъ знатный господинъ, 60 лѣтъ, ужасно боялся воды. Всякій разъ, выходя изъ дому, онъ заботился главнымъ образомъ о томъ, какъ бы не забыть какого нибудь изъ своихъ многочисленныхъ шарфовъ, полагая, что слѣдствіемъ такой непростительной забывчивости могутъ быть всѣ возможныя и невозможныя простуды и т. п. Горло этого господина было особенно чувствительно, такъ что онъ съ трудомъ могъ предохранять его отъ простуды, всячески окутывая его. Въ это время вмѣшался въ его привычки «варваръ». Онъ съ нѣкоторымъ даже злорадствомъ прописалъ ему наши холодныя ванны. Этотъ господинъ повиновался. Уже черезъ нѣсколько дней онъ сбросилъ съ себя первую кожу; за первой шерстяной и фланелевой рубашкой послѣдовало вторая, туда же скоро послѣдовали и шерстяные шейные шарфы. Всякій день, въ который онъ не бралъ ванны, онъ считалъ плохимъ днемъ, настолько сталъ онъ нечувствителенъ къ климату и погодѣ. Онъ бралъ ванны не только въ теплой комнатѣ, но купался и въ октябрѣ ежедневно, во время прогулокъ, въ рѣкѣ, предпочитая ея холодную воду—водѣ домашней ванны.

Мы должны теперь главнымъ образомъ отвѣтить на слѣдующіе вопросы:

Въ какомъ состоянiи должно находиться здоровое тѣло для того, чтобы были хорошiя послѣдствiя отъ такихъ холодныхъ полныхъ ваннъ?

Сколько времени долженъ здоровый оставаться въ ваннѣ?

Хорошимъ состоянiемъ для принятiя холодныхъ ваннъ можно считать такое, при которомъ все тѣло вполнѣ тепло.

Итакъ, значитъ, кто достаточно согрѣлся благодаря пребыванiю въ теплой комнатѣ, работѣ или ходьбѣ, тотъ находитса въ хорошемъ для этого состоянiи.

Кому холодно, у кого холодныя ноги, кого морозитъ, тотъ въ такомъ состоянiи никоимъ образомъ не долженъ принимать холодной ванны, не согрѣвшись предварительно ходьбой и т. п.

Напротивъ того: кто въ поту, разгоряченъ (я говорю о здоровыхъ людяхъ), какъ бы купается въ поту, тотъ можетъ смѣло принять нашу полную ванну *).

Даже спокойные, разсудительные и благоразумные люди очень боятся итти въ холодную воду разгоряченными, вспотѣвшими. А вѣдь это совершенно не опасно! Да я смѣло привожу здѣсь свое мнѣнiе, испытанное и хорошо обдуманное въ теченiе многихъ лѣтъ; чѣмъ сильнѣе потъ, тѣмъ лучше, тѣмъ дѣйствительнѣе купанье **).

У массы людей, думавшихъ прежде, что отъ такого «лошадинаго» лѣченiя ихъ поразитъ ударъ, всякiй страхъ, всякое пробужденiе исчезло послѣ первой же пробы.

Развѣ кто-нибудь задумается или побоится умыть руки, лицо и даже грудь и ноги, возвратившись домой вспотѣвшимъ настолько, что потъ ручьями катится по его лицу, а пальцы слипаются? Всякiй дѣлаетъ это, потому что оно освѣжаетъ его и прiятно. Развѣ же дѣйствiе такого обмыванiя на все тѣло—такое прямое слѣдствiе—не должно быть такимъ же! Можетъ ли что-нибудь быть полезно отдѣльной части тѣла, быть для нея благодѣянiемъ, и быть въ то же время вреднымъ, пагубнымъ для всего тѣла?

---

*) Кто промокъ отъ дождя или чего-либо другого, не долженъ купаться въ такомъ состоянiи; это не принесетъ ему пользы. Тутъ же замѣчу, что послѣ такого купанья не слѣдуетъ одѣвать мокрое платье; оно должно быть совершенно сухимъ.

**) Сравните статью о „потѣ“ въ третьей части.

Опасеніе вреднаго дѣйствія холодныхъ ваннъ, я думаю, основано на томъ наблюденіи, что многія лица, которыя, вспотѣвъ сильно, выходили на холодъ или же на свѣжій воздухъ, особенно же подвергшись дѣйствію сквозного вѣтра, на всю жизнь разстраивали свое здоровье. Это совершенно вѣрно.

Я прибавлю еще больше, именно, что многіе, вспотѣвши, получали зародыши тяжелыхъ болѣзней, входя въ холодную воду. Чѣмъ же это было вызвано: потомъ или холоднымъ купаньемъ? Ни тѣмъ, ни другимъ! И здѣсь, какъ и вообще во всемъ въ жизни, должно быть на первомъ планѣ не то, что сдѣлано, а какъ сдѣлано; въ данномъ случаѣ нужно обратить вниманіе, какъ потные люди пользуются холодной водой. Безумный можетъ перочиннымъ ножикомъ совершить ужасное преступленіе. Неразумное примѣненіе можетъ причинить величайшее зло. Странно только, что въ такихъ случаяхъ обвиняютъ только добро, а не злоупотребленія, которыя должны были бы быть осуждены. Итакъ, вопросъ въ томъ, какъ употреблять воду. Кто въ данномъ случаѣ поступаетъ по своему усмотрѣнію, тотъ пусть и несетъ самъ отвѣтственность за всѣ послѣдствія этого. Чтобы отвѣтить на вопросъ, какъ долго долженъ здоровый человѣкъ оставатьса въ ваннѣ, я привожу слѣдующій примѣръ.

Одинъ господинъ, которому я велѣлъ брать двѣ такихъ ванны въ недѣлю, явился ко мнѣ чрезъ 2 недѣли, жалуясь, что здоровье его еще болѣе ухудшилось, что онъ холоденъ какъ ледъ. Выглядѣлъ онъ дѣйствительно очень плохо и я никакъ не могъ понять, почему вдругъ я ошибся въ дѣйствіи воды. На мой вопросъ, дѣлалъ ли онъ все, какъ слѣдуетъ по указанію, онъ отвѣтилъ: точнѣйшимъ образомъ; я сдѣлалъ еще больше, чѣмъ вы велѣли; вмѣсто одной минуты я оставался въ водѣ 5 минутъ, послѣ чего я съ трудомъ могъ кое-какъ согрѣться. Въ слѣдующія недѣли онъ дѣлалъ уже все правильно, и скоро къ нему возвратилась прежняя свѣжесть и природная теплота.

Этотъ случай прекрасно можетъ пояснять всѣ тѣ случаи, когда вода, повидимому, причинила вредъ. Виною этому не вода, не примѣненіе ея, а неосторожные, неаккуратные люди. Но по привычкѣ людей вина падаетъ на невинную воду.

Кто беретъ полную холодную ванну, долженъ быстро раздѣться и лечь на 1 минуту въ приготовленную уже ванну. Если кто вспотѣлъ, то пусть онъ сядетъ въ ванну, т. е. погрузится въ воду до груди и сильно и быстро обмываетъ верхнюю часть тѣла. Затѣмъ онъ долженъ погрузиться на одинъ моментъ до шеи, немедленно выйти изъ воды и одѣться не вытираясь, по возможности быстрѣе. Ремесленникъ или земледѣлецъ можетъ приняться сейчасъ же за свою работу; другіе же должны (по крайнѣй мѣрѣ четверть часа) дѣлать движенія до тѣхъ поръ, пока тѣло не высохнетъ совсѣмъ и не согрѣется до нормальной температуры. Безразлично, производится ли это въ комнатѣ или на воздухѣ; я лично, даже осенью, зимою, предпочитаю свѣжій воздухъ. Все, что ты дѣлаешь, мой читатель, дѣлай разумно и не переступай мѣры! Число холодныхъ ваннъ въ недѣлю не должно быть больше двухъ.

Когда лучше всего начать принимать эти ванны? Важную работу укрѣпленія тѣла или, что равносильно, предохраненія его отъ болѣзни нельзя начать очень рано. Начни сегодня же, но начни съ болѣе легкихъ способовъ, а не съ болѣе тяжелыхъ, не то это можетъ отнять у тебя охоту! Если ты крѣпокъ, то можешь начать наши холодныя, полныя ванны послѣ нѣкоторой подготовки, если же ты слабъ, то сообразно съ обстоятельствами—послѣ болѣе долгихъ предварительныхъ упражненій. Это весьма важная статья. Не нужно стараться достигнуть чего-нибудь сразу, непосредственно, самыми суровыми мѣрами! Это по меньшей мѣрѣ, было бы неразумно.

Одинъ врачъ посовѣтовалъ больному нервной горячкой просидѣть въ холодной водѣ $1/4$ часа. Больной сдѣлалъ это, но послѣ того ему стало такъ холодно, что потомъ онъ вполнѣ естественно и слушать не хотѣлъ о цѣлебной ваннѣ. Специалистъ рѣшилъ послѣ этого, что изъ этого опыта ясно, что больному нельзя уже примѣнять воду, и что состояніе больного безнадежно. Съ этимъ смертнымъ приговоромъ пришли ко мнѣ. Я посовѣтовалъ больному попробовать еще разъ воду, но быть въ ней не $1/4$ часа, а 10 секундъ (войти и выйти), обѣщая, что результатъ будетъ другой. Сказано, сдѣлано. Черезъ нѣсколько дней больной оправился.

Въ такихъ случаяхъ мнѣ всегда приходило въ голову, что примѣняютъ воду такимъ рѣзкимъ, суровымъ способомъ намѣренно, чтобы возбудить въ народѣ вмѣсто до-

вѣрія страхъ къ этому мокрому чудищу. Я знаю, я чудакъ; поэтому, я надѣюсь, мнѣ простятъ эти причуды.

Тѣ которые хотятъ серьезно взятьск за это, пусть, воспользовавшись тѣмъ или другимъ указаннымъ выше способомъ закалитъ себя, начнуть съ обмыванія всего тѣла (см. обмыванія) и, если эти обмыванія не возбуждаютъ ихъ и не лишаютъ сна, то пусть дѣлаютъ ихъ вечеромъ передъ сномъ, въ противномъ же случаѣ утромъ, при вставаніи. Вечеромъ время на это не тратится вовсе, а утромъ это можно сдѣлать въ минуту. Кто не можетъ сейчасъ же послѣ этого зеняться какой-нибудь физической работой или же дѣлать движенія, долженъ снова (пока онъ не высохнетъ и не согрѣется) лечь въ постель на четверть часа.

Это упражненіе, совершаемое 2—4 раза въ недѣлю, чего вполнѣ достаточно, или даже практикуемое ежедневно, представляетъ самую лучшую подготовку къ нашей холодной полной ваннѣ. Стоитъ попробовать это только одинъ разъ! За первымъ непріятнымъ ощущеніемъ по всему тѣлу какъ бы разольется пріятное чувство и то, что прежде пугало, чего прежде опасались, сдѣлается скоро почти потребностью.

Одинъ знакомый мнѣ господинъ въ теченіе 18-ти лѣтъ бралъ ежедневно передъ сномъ полную ванну. Я ему не велѣлъ этого дѣлать, но онъ самъ не пожелалъ оставить это упражненіе. И за эти 18 лѣтъ онъ ни разу не былъ боленъ. Многимъ, принимавшимъ въ ночь двѣ, три ванны, мнѣ пришлось запретить это. Если бы это примѣненіе воды было бы для нихъ суровымъ или несноснымъ, какъ объ этомъ кричатъ. они навѣрно прекратили бы его. Кто серьезно хочетъ закалить свое тѣло, сохранить свое здоровье, укрѣпить себя вообще, пусть обратитъ вниманіе на холодную полную ванну, *) но только пусть не остается при одномъ добромъ намѣреніи.

Сильные народы, племена, роды были всегда вѣрными друзьями холодной воды, именно нашей полной ванны. Чѣмъ больше нашъ вѣкъ пріобрѣтаетъ названіе и характеръ изнѣженнаго, тѣмъ скорѣе нужно возвратиться къ здравымъ естественнымъ вглядамъ и основнымъ принципамъ древнихъ.

---

*) Подробно нѣкоторыя дѣйствія см. въ III части въ статьѣ о „потѣ“.

Есть еще, среди дворянъ, особенно, много такихъ, которые смотрятъ ни наше примѣненіе воды, какъ на семейную традицію и какъ на важное средство для сбереженія здоровья и воспитанія, и желаютъ, чтобы это переходило изъ рода въ родъ.

Итакъ, намъ нечего стыдиться нашего дѣла.

d) холодная полная ванна для больныхъ.

При описаніи отдѣльныхъ болѣзней (въ III части) будетъ точно указано, когда и какъ часто нужно примѣнять этого рода ванну. Здѣсь же будетъ сдѣлано нѣсколько замѣчаній общаго характера.

Здоровый организмъ самъ въ силахъ выдѣлить образующіяся въ немъ болѣзненныя вещества.

Больному же, ослабленному болѣзнью тѣлу приходится помочь, чтобы оно снова само могло взяться за эту работу. Такую именно помощь и оказываетъ полная холодная ванна, которая въ такомъ случаѣ служитъ опорой, укрѣпляющімъ средствомъ.

Эта ванна, главнымъ образомъ, примѣняется при такъ-называемыхъ «горячечныхъ заболѣваніяхъ», т. е. всѣхъ тѣхъ болѣзняхъ, которыя имѣютъ своимъ предвѣстникомъ и спутникомъ сильную лихорадку. Особенно опасны эти лихорадки при температурѣ въ 39°—40° и выше; онѣ лишаютъ силъ и сжигаютъ человѣческое тѣло. Иной, пощаженный болѣзнью, становится жертвой слабости, истощенія. Смотрѣть и выжидать, чѣмъ можетъ кончиться такой ужасный жаръ, мнѣ кажется, опасно. Какую же пользу можетъ принесть въ такомъ случаѣ «каждый часъ по столовой ложкѣ», что пользы въ дорогомъ хининѣ, дешевомъ антипиринѣ, или въ микстурѣ ядовитаго дигиталиса, послѣдствія которюхъ для желудка намъ всѣмъ извѣстны! Лѣкарства въ такихъ случаяхъ мало могутъ ослабить лихорадку. Какое значенів могутъ имѣть тѣ искусственныя, опьяняющія средства, даваемыя больному внутрь или впрыскиваемыя, отъ которыхъ онъ въ самомъ дѣлѣ пьянѣетъ, такъ что ужъ ничего больше не знаетъ, ничего не чувствуетъ и не ощущаетъ! Не говоря ужъ о нравственной и религіозной точкѣ зрѣнія, жаль просто смотрѣть на такого полуживого, скорѣе опьянѣвшаго больного, какъ онъ лежитъ съ искаженными чертами лица, закативъ глаза. Можетъ

ли это помочь? Такой жаръ можно унять, тольки тушa его. Огонь и пожаръ можно потушить водой, а жаръ, охватившій все тѣло, гдѣ все въ пламени,—лучше всего полной ванной. При всякой новой вспышкѣ, т. е. когда жаръ усиливается, такая ванна, повторяемая въ началѣ лихорадки даже черезъ каждые полчаса и примѣняемая къ тому же во-время, скоро возьметъ верхъ надъ жаромъ. (См. воспаленія, скарлатина, тифъ).

Уже прежде мнѣ приходилось слышать, что въ большихъ общихъ больницахъ для бѣдныхъ больныхъ, которымъ нечѣмъ платить за дорогой хининъ, часто примѣнялись ванны; въ послѣднее время въ нѣкоторыхъ газетахъ появилось радостное для меня извѣстіе, что во многихъ, главнымъ образомъ, военныхъ госпиталяхъ Австріи снова примѣняютъ воду для лѣченія нѣкоторыхъ болѣзней, какъ, напр., тифъ. Является вопросъ: почему же только тифъ! Почему и не всѣ тѣ болѣзни, которыя являются послѣдствіемъ лихорадки! Кто говоритъ А, долженъ сказать и Б; многіе напраженно ждутъ этого Б, въ томъ числѣ и спеціалисты. Я сдѣлаю здѣсь еще одно замѣчаніе, которому, пожалуй, скорѣе мѣсто въ отдѣлѣ объ обмываніяхъ. Не всѣ больные могутъ пользоваться полными ваннами; нѣкоторые, можетъ быть, уже настолько ослаблены, что не только не могутъ сами подыматься и поворачиваться, но даже не могутъ быть подняты съ постели.

Но слѣдуетъ ли лишать такихъ больныхъ употрбленія холодной воды? Ни въ какомъ случаѣ. Наши способы примѣненія воды такъ разнообразны, и каждый отдѣльный способъ имѣетъ столько степеней и разновидностей, что и больной и здоровый могутъ всегда найти для себя и своего состояніи подходящій способъ. Нужно только стараться выбрать правильный способъ примѣненія воды.

Для тежело больныхъ, которые настолько слабы, что не могутъ употреблять холодныя ванны, онѣ вполнѣ замѣнимы обмываніями всего тѣла, что можно легко дѣлать съ каждымъ, даже самымъ слабымъ, больнымъ въ постели. Какъ это дѣлается, указано въ статьѣ объ обмываніяхъ. Обмыванія эти дѣлать нужно, какъ и холодныя ванны, всякій разъ когда жаръ усиливается или дыханіе сильно затрудняется; примѣняя воду къ тяжелымъ больнымъ, прикованнымъ къ постели, слѣдуетъ особенно быть осторожнымъ

и избѣгать ошибки, потому что иначе болѣзнь только усилится.

Я могъ бы назвать одного человѣка, пролежавшаго 11 лѣтъ въ постели и все это время лѣчившагося у врача. Пробовали примѣнять и водолѣченіе; всѣ усилія были тщетны.

Послѣ излѣченія этого человѣка послѣдовавшаго въ шесть недѣль, самъ врачъ заявилъ, что это просто какое-то чудо для него. Онъ самъ былъ у меня и хотѣлъ узнать, какъ это произошло. Дѣло было для него тѣмъ непонятнѣе, какъ онъ самъ говорилъ, что, по его мнѣнію, больной былъ очень слабъ, и всѣ его примѣненія воды остались безъ всякихъ послѣдствій. Я объяснилъ этому врачу простое мое лѣченіе и еще болѣе простое примѣненіе воды. Для насъ обоихъ стало ясно, что тлѣющей лучины не тушатъ пожарной трубой. Онъ примѣнялъ воду сурово, рѣзко я же слабо, осторожно, сообразно съ силами больного.

Мнѣ часто съ болью въ сердцѣ приходилось слышать и читать, что во многихъ больницахъ и частныхъ домахъ люди не оставляютъ постели 15 и 20 лѣтъ. Это достойныя сожалѣнія созданія. Впрочемъ, я этого не понимаю и не понималъ, за исключеніемъ нѣсколькихъ случаевъ. И въ Св. Писаніи упоминается о больныхъ, бывшихъ въ постели по 38 лѣтъ. Но я твердо убѣжденъ, что многихъ изъ этихъ больныхъ можно было поставить на ноги, примѣняя точное и продолжительное водолѣченіе.

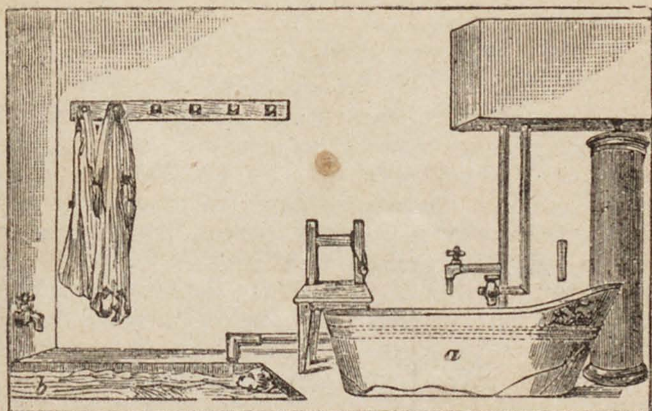
2. Теплая полная ванна.

Она служитъ, какъ и холодная, здоровымъ и больнымъ. Способъ пользованія ею двоякій:

Входятъ въ ванну (а), настолько наполненную теплой водой, чтобы вода покрыла все тѣло, т. е. всѣ части его были въ водѣ. Въ ваннѣ остаются 25—40 минутъ. Затѣмъ быстро переходятъ въ другую ванну (b), стоящую тутъ же, съ холодной водой, и погружаются до головы въ воду; если же нѣтъ такой ванны, то обмываютъ все тѣло холодной водой по возможности быстрѣе. Холодная ванна или обмываніе должно быть кончено въ 1 минуту (фиг. 5). Затѣмъ, не вытираясь, одѣваютъ быстро платье и совершаютъ движеніе въ комнатѣ или на воздухѣ до тѣхъ поръ, пока тѣло совершенно не высохнетъ и согрѣется (по крайней мѣрѣ

полчаса). Поселяне могутъ сейчасъ же браться за свою работу. Въ первой ваннѣ температура воды должна быть отъ

фиг. 5.



25° до 28°, а для болѣе старыхъ отъ 28° до 30° R. Я совѣтую измѣрять ее всегда аккуратно, внимательно, съ термометромъ въ рукахъ, который очень легко всегда достать. Недостаточно трубочку съ ртутью погрузить и сейчасъ вынуть ее, она должна оставаться въ водѣ нѣкоторое время.

Только спокойное состоянiе ртути показываетъ, что измѣренiе сдѣлано хорошо и достаточно долго. Кто приготовляетъ ванну, долженъ относиться серьезно къ ея приготовленiю и связанной съ этимъ отвѣтственности. Безпечность и невниманiе менѣе всего умѣстны при этихъ услугахъ ближнему.

Второй способъ слѣдующiй:

Ванна наполняется, какъ и въ первомъ случаѣ, но температура воды въ ней выше—отъ 30° до 32° R. Температура въ этого рода ваннахъ не должна никогда превышать 35° и не должна быть ниже 28°; я самъ совѣтую и приготовляю ванны въ 31—33° R.

Въ теплую ванну входятъ не одинъ разъ, а три раза, также и въ холодную не разъ, а три раза. Это такъназываемая полная ванна съ тройной перемѣной. Вся ванна продолжается ровно 33 минуты. Различныя перемѣны рас-

предѣляются въ это время слѣдующимъ образомъ (нужно положить на стулъ часы возлѣ и считать внимательно):

10	минутъ	въ теплой	ваннѣ.
1	»	въ холодной	»
10	»	въ теплой	»
1	»	въ холодной	›
10	»	вь теплой	»
1	»	въ холодной	»

Всегда слѣдуетъ оканчивать холодной ванной. Здоровые, крѣпкіе люди садятся въ ванну съ холодной водой и медленно погружаются по шею. Чувствительныя лица садятся въ ванну и обмываютъ быстро грудь и спину, не погружаясь. Обмываніе всего тѣла можетъ вполнѣ замѣнить холодную ванну тому, кто боится холодной воды. Не слѣдуетъ никогда мочить головы. Если она случайно замочилась, ее слѣдуетъ насухо вытереть; точно также слѣдуетъ вытереть насухо и руки при выходѣ въ послѣдній разъ изъ холодной ванны, чтобы не замочить при одѣваньи платья.

Относительно дальнѣйшаго, особенно относительно движеній послѣ купанья, остается все то же самое, что и въ первомъ сп собѣ.

Здѣсь долженъ я сдѣлать нѣкоторыя замѣчанія. Я никогда не назначаю теплыхъ ваннъ однѣхъ, т. е. безъ слѣдующихъ за ними холодныхъ ваннъ или холодныхъ обмываній. Болѣе высокая температура, особенно если она дѣйствуетъ болѣе долго, не укрѣпляетъ, а ослабляетъ весь организмъ, она не закаляетъ кожу, а дѣлаетъ ее гораздо чувствительнѣе къ холоду; она, наконецъ, не предохраняетъ, а подвергаетъ опасности. Теплая вода открываетъ поры; туда проникаетъ холодный воздухъ, послѣдствія чего являются уже очень скоро. Слѣдующія за теплыми холодныя ванны и холодныя обмыванія устраняютъ это (я не знаю ни одного способа примѣненія теплой воды, за которымъ не слѣдовало бы примѣненіе холодной воды); холодная вода укрѣпляетъ, понижая повышенную температуру; она освѣжаетъ, устраняя излишній жаръ; она, наконецъ, предохраняетъ закрывая поры и укрѣпляя кожу.

Здѣсь мы снова сталкиваемся съ тѣмъ же предубѣжденіемъ противъ быстраго перехода отъ тепла къ холоду. Благодаря тому, что за теплыми ваннами слѣдуютъ сейчасъ холодныя, эти теплыя ванны могутъ быть болѣе высокой

температуры, чѣмъ обыкновенно, выше той, которую я назначаю при другихъ обстоятельствахъ. Въ тѣлѣ накопляется столько тепла, что оно легко можетъ выдержать дѣйствіе проникающаго въ него холода. Кто боится холодной ванны, пусть дѣлаетъ холодныя обмыванія, благодаря чему онъ станетъ смѣлѣе. Все это проходитъ послѣ первой же пробы. Кто испытаетъ одинъ разъ, тотъ уже всегда для полноты удовольствія будетъ брать холодную ванну послѣ теплой.

Многимъ, которые дрожали сначала отъ страха, а потомъ привыкли къ этой замѣчательно дѣйствующей перемѣнѣ и полюбили ее, я долженъ былъ указать строгіе предѣлы, чтобы избытокъ хорошаго не причинилъ имъ вреда.

Не слѣдуетъ бояться дрожи и какъ бы ползанія по кожѣ мурашекъ, что ощущается при переходѣ изъ теплой ванны въ холодную; послѣ эго переходитъ въ пріятное чувство.

Особой подготовки для возстановленія въ тѣлѣ нормальной температуры въ данномъ случаѣ не нужно. И здѣсь, какъ вообще при всякаго рода теплыхъ купаньяхъ, я никогда или очень рѣдко употребляю для здоровыхъ одну только теплую воду, а примѣшиваю всегда отваръ изъ разныхъ цѣлебныхъ травъ.

а) Теплая полная ванна для здоровыхъ.

Если я назначаю здоровымъ, т. е. относительно здоровымъ людямъ (здоровымъ, но слабымъ) полныя теплыя ванны, то это бываетъ только тогда, когда такіе ослабленные люди не могутъ отважиться принять холодную ванну, и съ той цѣлью, чтобы при помощи теплой полной ванны и слѣдующаго за ней холоднаго обмыванія постепенно пріучить ихъ организмъ къ холодной ваннѣ.

Въ этомъ отношеніи мой опытъ и практика дали мнѣ слѣдующія правила:

Совершенно здоровымъ, крѣпкимъ людямъ, которыхъ румяное лицо пышетъ жаромъ и жизнью, я рѣдко, почти даже никогда не назначаю теплыхъ ваннъ. Они и не требуютъ этого: имъ, какъ и рыбамъ, нужна холодная вода, они сами стремятся къ ней.

Эти ванны хороши для болѣе молодыхъ, слабыхъ, малокровныхъ, нервозныхъ субъектовъ и особенно для тѣхъ,

которые расположены къ судорогамъ, ревматизмамъ и тому подобнымъ страданіямъ.

Можно указать здѣсь на матерей семействъ, которые такъ рано разстраиваютъ свое здоровье всевозможными трудами. Такимъ лицамъ достаточно одной ванны въ мѣсяцъ въ 29° R, продолжающейся отъ 25 до 30 минутъ съ слѣдующимъ за ней холоднымъ обмываніемъ.

При предрасположеніи къ подагрѣ, суставному ревматизму, лучше принимать двѣ такія ванны въ мѣсяцъ. Лѣтомъ болѣе молодые субъекты должны пробовать купаться въ холодной водѣ. Пожилымъ, слабымъ людямъ я рекомендую для чистоты кожи, для освѣженія и укрѣпленія по крайней мѣрѣ ежемѣсячно теплую полную ванну отъ 28° до 30° R, продолжительнсстью въ 25 минутъ, съ послѣдующимъ сильнымъ обмываніемъ. Всякій разъ послѣ этого они какъ бы будутъ оживать вслѣдствіе усиленной транспираціи и болѣе сильной циркуляціи крови.

в) Полная теплая ванна для больныхъ.

При какихъ болѣзняхъ слѣдуетъ примѣнять полную теплую ванну, указано при описаніи отдѣльныхъ болѣзней. И тотъ, и другой родъ этой ванны вполнѣ примѣнимы безъ всякихъ опасеній при извѣстной осторожности и точности. Ванны имѣютъ двоякую цѣль: во-первыхъ, онѣ должны поднять, увеличить теплоту тѣла; во-вторыхъ, онѣ должны содѣйствовать раствореніо и выдѣленію веществъ, которыхъ больной организмъ не можетъ самъ удалить. Теплыя ванны подраздѣляются:

На ванны изъ сѣнной трухи,
» » » овсяной соломы,
» » » сосновыхъ вѣтокъ,
» смѣшанныя ванны.

Сущность приготовленія и дѣйствія двухъ первыхъ ваннъ уже указана въ статьѣ о сидячей теплой ваннѣ. Только для предосторожности я повторяю здѣсь нѣкоторые пункты.

аа) Ванна изъ сѣнной трухи.

Маленькій мѣшочекъ съ сѣнной трухой погружается въ котелъ съ горячей водой и остается въ немъ по крайней мѣрѣ $1/4$ часа. Весь отваръ сливается въ приготовленную

уже съ теплой водой ванну и къ этой смѣси прибавляютъ теплую или холодную воду, пока она не достигнетъ назначенной температуры. Эта ванна самая простая и употребительная, самая невинная, самая нормальная ванна для согрѣванія тѣла. И здоровые могутъ пользоваться ею во всякое время. Кофейнаго цвѣта вода открываетъ поры и усилуваетъ кровообращеніе.

ВВ) ванна изъ овсяной соломы.

Прокипятивъ значительный пучокъ овсянной соломы въ котлѣ въ теченіе получаса, поступаютъ съ отваромъ такъ же, какъ и въ предыдущемъ случаѣ. Эта ванна укрѣпляетъ лучше первой и полезна при болѣзняхъ почекъ и мочевого пузыря, при ревматическихъ боляхъ.

СС) ванна изъ сосновыхъ вѣтокъ.

Онъ готовится слѣдующимъ образомъ: берутъ сосновыя иглы (чѣмъ свѣжѣе, тѣмъ лучше) мелко изрубленныя вѣточки и изрѣзанныя еловыя шишки и, смѣшавъ все это, кипятятъ полчаса въ водѣ. Съ отваромъ поступаютъ, какъ и въ первомъ случаѣ. И эта ванна оказываетъ хорошее дѣйствіе на почки и мочевой пузырь, но все таки болѣе слабое, чѣмъ ванна изъ овсяной соломы, Главнымъ же образомъ она дѣйствуетъ на кожу дѣятельность которой возбуждается этимъ, и на внутренніе сосуды, которые укрѣпляются. Эта пріятная по своему запаху и укрѣпляющая ванна особенно хороша для старыхъ людей.

DD) смѣшанныя ванны.

Смѣшанными ваннами я называю такія, для которыхъ смѣшивается отваръ изъ нѣсколькихъ растеній, если случайно нѣтъ нужнаго количества како-либо изъ этихъ цѣлебныхъ растеній, чаще всего я смѣшиваю отваръ сѣнной трухи и овсянной соломы, при чемъ обя растенія варились вмѣстѣ. Ванна изъ овсянной соломы получаетъ такимъ образомъ пріятный запахъ.

Ванны пожалуй, хороши, скажутъ мнѣ можетъ быть, нѣкоторые, но это очень дорого и хлопотливо. Съ полнымъ правомъ могъ бы мнѣ возразить это тотъ изъ моихъ чи-

тателей, котораго я послалъ бы на воды въ Рейхенгаль, или Карлсбадъ или куда-нибудь въ другое мѣсто, или ко- которому я велѣлъ бы покупать маленькія, черныя, тщательно закупоренныя, дорогія бутылочки съ экстрактомъ изъ сосновыхъ вѣтокъ, и выливать въ каждую ванну половину или даже треть ихъ содержимаго.

Но ни у кого нѣтъ даже малѣйшаго основанія къ такой жалобѣ, къ такому оправданію. Даже самый бѣднѣйшій можетъ готовить для себя смѣшанныя ванны и во всякомъ случаѣ получить самый чистый экстрактъ, какого онъ, пожалуй, и не получитъ нигдѣ въ болѣе чистомъ и натуральномъ видѣ.

Я долго отыскивалъ такія ванны для болѣе бѣдныхъ и несостоятельныхъ чтобы и они не были лишены благодѣянія ваннъ, такъ хорошо дѣйствующихъ на здоровье. Для этого не нужно отправляться въ дальнія путешествія; самое большее, что приходится сдѣлать—это пойти на сѣноваль или въ лѣсъ. Каждый крестьянинъ охотно дастъ сѣнной трухи или пучокъ овсяной соломы; на любой ели можно достать шишки и зеленыя вѣтки. Деревяная посуда (бочка ушатъ) есть у каждаго въ хозяйствѣ; а въ крайнемъ случаѣ, всякій сосѣдъ охотно займетъ это.

Вотъ все, чего это можетъ стоить. Что касается труда и хлопотъ, то я только спрашиваю: неужели же твоимъ близкимъ меньше будетъ хлопотъ съ тобой, если ты по цѣлымъ недѣлямъ лежишь въ постели больной или если тѣло, оставленное безъ попеченія, ослабѣвшее и не освѣжаемое никогда, будетъ медленно хирѣть? О трудѣ и хлопотахъ здѣсь не можетъ быть и рѣчи По-моему, это просто лѣнь, если кому-либо трудно сдѣлать мои предписанія. Кто такого мнѣнія, тотъ даже не заслуживаетъ такой ванны.

3. Минеральныя ванны.

Здѣсь я доженъ сказать нѣсколько словъ о минеральныхъ ваннахъ, о которыхъ меня неоднократно спрашивали. Мой взглядъ на нихъ слѣдующій. Сообразно съ основаніями моего водолѣченія я не могу быть на сторонѣ минеральныхъ ваннъ, потому что не одобряю все сильно дѣйствующее, насильственное, все равно, дѣйствуютъ ли этимъ, какъ наружнымъ или внутреннимъ средствомъ. Мое мнѣніе было и будетъ слѣдующее: самое умѣренное пользованіе—самое

лучшее, все равно, касается ли это водолѣченія или вообще, медицины, и, разъ даннымъ примѣненіемъ цѣль достигнута, не слѣдуетъ повторять его ни въ какомъ случаѣ. Мы должны прійти на помощь природѣ, больному или ослабленному организму, спокойно, а не сурово и рѣзко. Мы должны, такъ сказать, кротко водить за руку больное тѣло и поддержать его, а не толкать и дергать его. Мы не должны тѣмъ или другимъ путемъ стремиться достигнуть чего-либо абсолютнаго, а должны только содѣйствовать тому, чтобы тѣло справилось со своей работой, и сейчасъ-же оставить, прекратить эту умѣренную поддержку, какъ только оно въ состояніи будетъ само справиться.

Всѣ, вѣроятно, обратили вниманіе, что въ моихъ способахъ я не примѣняю общеизвѣстныя проволочныя щетки, жесткія полотенца и т. д. Эти вещи я примѣнялъ прежде, да и только въ отдѣльныхъ случаяхъ, но я убѣдился, что вода сама, безъ этихъ болѣе или менѣе насильственныхъ манипуляцій дѣйствуетъ гораздо лучше, если только примѣненіе ея правильно (въ этомъ случаѣ бѣдному тѣлу приходится при всей работѣ еще возвратить въ нормальное состояніе измятые и натертые мускулы и точно также обработанную кожу).

Треніе у меня производитъ цѣлые дни и ночи толстая холщевая рубаха, которую я здѣсь особенно рекомендую. Уже самое названіе минеральной ванны показываетъ на ихъ сильное дѣйствіе. Всѣ воды, употребляемыя для этого, гдѣ бы они ни были и какъ бы ни назывались, содержатъ всегда болѣе или менѣе слабыя или сильныя соли. Такія соленыя воды, употребляемыя внутрь, имѣютъ, по-моему, такое же значеніе—да простятъ мнѣ это выраженіе—какъ тряпка или зернистый песокъ. если бы ихъ вздумали употреблять для чистки серебра или другихъ болѣе благородныхъ металловъ. Золото и серебро тонко и мягко. Неужели же внутренніе органы менѣе тонки и мягки. чѣмъ они? Дыханіемъ можно уничтожить блескъ серебра, грубой чисткой портятъ, ранятъ его. Пожалую, и при такой обработкѣ оно хорошо блеститъ, тряпкой и пескомъ можно снять основательно съ него пыль и грязь. Да, даже слишкомъ основательно, и серебро не долго выдержитъ такое дурное обращеніе съ нимъ. Сравненіе это понятно, и я не стану объяснять, надъ какимъ чувствительнымъ мягкимъ, чрезвычайно благороднымъ металломъ производятъ такія воды свою чистку.

Подтверждается ли это мнѣніе опытомъ?

Въ большихъ городахъ, гдѣ есть купанья, часто выносятъ покойниковъ на кладбище не днемъ, а ночью, не съ музыкой и пѣніемъ, а тихо, чтобы не мучить этимъ живыхъ и ни безпокоить ихъ. Но выносятъ ихъ довольно много. Довольно значительная частъ человѣчества умираетъ ежегодно на различныхъ водахъ. „Онъ или она", говорятъ тогда обыкновенно, „былъ въ такомъ и такомъ-то году здѣсь впервые, ему или ей стало гораздо лучше". „Старое страданіе возвратилось снова, и онъ или она поѣхали снова". „Въ такомъ-то году былъ онъ тамъ во второй разъ", говорятъ родственники, „но все-таки это ему помогло гораздо меньше. Болѣзнь усилиласъ, и онъ рѣшилъ поѣхать въ третій разъ. Вернулся онъ, повидимому, укрѣпившись; казалось, онъ отлично излѣчился. Но онъ вернулся назадъ только для того, чтобы умереть дома". Ранняя смерть на мѣстѣ освобождаетъ многихъ отъ путевыхъ издержекъ. Эту исторію и многія такія же слышалъ я безчисленное число разъ.

Тому, кто посѣщаетъ эти мѣста только для развлеченія. ради общества,—тому нечего опасаться вышесказаннаго; здѣсь подвергался. впрочемъ, самому безжалостному лѣченію его кошелекъ [1]).

Даже простые, деревенскіе люди. которые ужъ тоже начинаютъ терятъ голову, которые желаютъ подражать высшимъ классамъ. ученымъ. образованнымъ людямъ прогресса, хоть они и не посѣщаютъ еще водъ, —этому, къ ихъ счастію мѣшаетъ пустота въ карманахъ —и эти люди, говорю я, начинаютъ уже твердить разныя глупости.

Разъ пришелъ ко мнѣ крестьянинъ и сказалъ: „теперь я нашелъ отличное средство для очищенія тѣла; это нѣчто въ родѣ цѣлебной воды, и я ее принимаю доволно часто". „Что жъ это за вода?" спросилъ я. Послѣ нѣкотораго колебанія онъ сознался мнѣ, что ежедневно выпиваетъ на тощакъ растворъ (ложки) соли въ водѣ; это хорошо прочищаетъ его и для него лучше всякой минеральной воды.

---

*) Не мало веселыхъ и вмѣстѣ съ тѣмъ печальныхъ эпизодовъ можно было бы привести здѣсь изъ жизни на водахъ. Но лучше, мнѣ кажется, умолчать, даже если эти исторіи и поучительны. Возможно, что я когда-нибудь позже разскажу объ этомъ.

Я предостерегалъ крестьянина; но онъ не хотѣлъ оставить своего собственнаго, открытаго имъ, лѣченія. Онъ пилъ такую воду еще нѣкоторое время; но скоро у него появилось страданіе желудка, малокровіе, и онъ умеръ, истощенный, обезсиленный, въ самомъ цвѣтущемъ возрастѣ.

Итакъ, всегда слѣдуетъ быть скромнымъ и благоразумнымъ и не завидовать багатымъ и знатнымъ, которые могутъ позволить себѣ многое, благодаря своимъ средствамъ! Это было бы не по христіански и неразумно.

Не завидуйте также и тѣмъ болѣзненнымъ, расположеннымъ къ чахоткѣ людямъ, которые могутъ посѣщать такъ-называемые климатическіе курорты, которые отправляются въ Меранъ, на югъ Франціи, въ Италію или Африку. Я думаю такъ: лучшее мѣсто для рыбы—вода, птица лучше всего чувствуетъ себя на вольномъ воздухѣ; для меня же самый лучшій, полезный климатъ тамъ, гдѣ я родился. Если воздухъ станетъ для меня слишкомъ суровымъ, я постараюсь закалить себя; если я заболѣю, вода моей родины поможетъ мнѣ такъ же хорошо, какъ и та, что течетъ въ чужихъ странахъ. Если я долженъ буду умереть по волѣ Божіей, что должно же когда-нибудь случиться, то родная земля легче, въ ней лучше и спокойнѣе лежать.

Каковы же ежегодно провѣряемые результаты пребыванія на такихъ водахъ и гористыхъ или низменныхъ климатическихъ станціяхъ?

Я предлагаю только два вопроса: сколько людей изъ дѣйствительно больныхъ возвратились на родину, вполнѣ излѣчившись? Далѣе: сколько человѣкъ умерло и похоронено особенно въ теплыхъ курортахъ?

Итакъ оставайся на родинѣ, живи честно и мойся ежедневно.

V. ВАННЫ ДЛЯ ОТДѢЛЬНЫХЪ ЧАСТЕЙ ТѢЛА.

Слѣдующія ванны носятъ одно общее названіе ваннъ для отдѣльныхъ частей тѣла, во первыхъ, потому, что онѣ касаются отдѣльныхъ частей тѣла, главнымъ же образомъ, для того, чтобы изъ-за этихъ мелочей мнѣ не пришлось дѣлать еще большихъ подраздѣленій, главъ.

1. Ручная ванна (ванна кисти и всей руки).

Самое названіе уже достаточно поясняетъ, а въ своемъ мѣстѣ будетъ указано, когда и въ какихъ случаяхъ онѣ примѣнимы, холодными или теплыми, какъ долго: 2—3 минуты или $^1/_4$ часа, какъ часто повторять ихъ, съ какимъ именно отваромъ и т. д.

Относительно самого примѣненія довольно слѣдующаго замѣчанія: положимъ, что у кого-нибудь болитъ палецъ. Я дѣйствую не только на палецъ, но и на кисть, на всю руку, на все тѣло. Больной палецъ только больной плодъ больной вѣтки, больного сучка, больного ствола. Если стволъ здоровъ и вырабатываетъ хорошіе и здоровые соки, то и плодъ долженъ быть здоровъ.

Улучшеніе состоянія вѣтвей и сучьевъ, т. е. кисти и руки, достигается еще, кромѣ обертываній, ваннами для кисти всей руки.

2. Головная ванна.

Одна изъ важнѣйшихъ ваннъ для отдѣльныхъ частей тѣла—головная ванна. Ее, холодную или теплую, берутъ слѣдующимъ образомъ: сосудъ съ водою ставятъ на стулъ и погружаютъ въ холодную воду верхюю часть головы (см. фиг. 6) на 1 минуту, а въ теплую на 5—7 минутъ. Если вода не доходитъ до задней части головы, то слѣдуетъ обливать это мѣсто рукой, т. е. волосы, оставшіеся сухими, можно тоже смочить. Послѣ ванны слѣдуетъ старательно вытереть насухо голову. Всегда слѣдуетъ, по моему мнѣнію, дѣлать это, такъ какъ при извѣстной небрежности могутъ появиться тяжелыя головныя боли, головной ревматизмъ и т. п. Послѣ обтираній слѣдуетъ оставаться въ комнатѣ или же, выходя на воздухъ, надѣвать на голову шапку такимъ образомъ, чтобы покрыть ею всю мокрую часть головы, до тѣхъ поръ, пока голова и волосы совсѣмъ не высохнутъ.

фиг. 6.



Многіе, особенно же молодые поселяне, дѣлаютъ эти головные ванны гораздо проще. Они погружаютъ голову нѣсколько разъ подъ рядъ въ бочку у колодца или же подставляютъ голову подъ водяной насосъ.

Это доставляетъ имъ большое удовольствіе. Прекрасно! Имъ не слѣдуетъ только злоупотреблять этимъ (не дѣлать это долго и часто) и помнить всегда правила о вытираніи. Особенно полезна холодная головная ванна для того, у кого волосы коротко острижены. Если же волосы длинны, то вода съ большимъ трудомъ проникаетъ къ кожѣ головы—что въ сущности и составляетъ цѣль этихъ ваннъ,—и они гораздо медленнѣе высыхаютъ. Въ этомъ случаѣ я рекомендую теплую ванну, такъ какъ она болѣе продолжительна.

Головныя ванны я назначаю иногда при страданіяхъ головы,—тогда онѣ всегда холодны и непродолжительны,—главнымъ же образомъ, такимъ людямъ, у которыхъ на волосистой части головы находятся всевозможные нарывы и разнаго рода сухая чешуичатая сыпь, перхоть и многое другое, чему вовсе не мѣсто въ волосахъ. Въ такихъ случахъ слѣдуетъ брать продолжительныя теплыя головныя ванны съ послѣдующими холодными обливаніями и обмываніями.

Я обращаю вниманіе читателей на эти головныя ванны. Если въ маленькой деревенской избушкѣ цѣлую зиму не открываются окна, то образуется въ ней такой густой воздухъ, который можно буквально рѣзать и который отталкиваетъ всякаго входящаго чужого человѣка своей тяжестью.

Если комнату никогда не чистятъ, не моютъ, каковъ становится въ ней тогда полъ! А развѣ съ волосистой частью головы происходитъ не то же самое, если длинные волосы или двойныя и тройныя головныя повязки по полугоду не даютъ проникнуть воздуху или солнечному лучу къ кожѣ головы, которая и такъ достаточно закрыта! И здѣсь можетъ образоваться болото изъ струпьевъ и т. д., и не одна мать знаетъ, что дѣлаетъ такая язва.

Къ сожалѣнію, это правда, что на чистоту головы обращаютъ мало вниманія. Изо дня въ день моютъ себѣ по утрамъ лицо и думаютъ, что этимъ уже все сдѣлано. Но это еще далеко не все. Я совѣтую заботиться и о чистотѣ головы ради здоровья, какъ молодымъ, такъ и пожилымъ; особенно же обращаю на это вниманіе матерей.

3. Глазная ванна.

Она обыкновенно принимается холодной или теплой. Въ обоихъ случаяхъ ее приготовляютъ для глазъ слѣдующимъ образомъ: погружаютъ лицо въ холодную воду и открываютъ глаза въ ней на $^1/_4$ минуты. Затѣмъ подымаютъ голову и черезъ $^1/_4$ или $^1/_2$ минуты снова погружаютъ въ воду лобъ и глаза. Это можно повторять 4—5 разъ.

За теплой глазной ванной (24—26° R) слѣдуетъ всегда холодная, такъ что или въ концѣ берутъ холодную ванну, или же просто вытираютъ глаза холодной водой. Теплая ванна готовится не только изъ теплой воды; къ ней примѣшивается еще отваръ растеній: $^1/_2$ ложки растертаго укропа или отваръ изъ глазной травы оказывали мнѣ всегда хорошую услугу.

а) Холодная глазная ванна отлично дѣйствуетъ на здоровые, но слабые глаза. Она укрѣпляетъ и освѣжаетъ весь зрительный аппаратъ, какъ внутри, такъ и снаружи.

б) Теплая глазная ванна примѣняется, чтобы размягчить опухоли снаружи глаза и чтобы растворять и выдѣлять извнутри глаза вредную и гнойную жидкость.

С. ПАРОВЫЯ ВАННЫ.

Паровыя ванны въ самой легкой формѣ дѣйствуютъ такъ же, какъ и прочіе наши способы примѣненія воды, и поэтому онѣ совершенно безопасны и безвредны. Тѣмъ не менѣе при примѣненіи паровыхъ ваннъ нужна все-таки большая осторожность. То, что можетъ принести пользу даже больному при извѣстной внимательности и осторожности, можетъ сдѣлать больнымъ здороваго при небрежности и невниманіи. Кто, напримѣръ, сейчасъ же послѣ паровой ванны выходитъ, не охладившись предварительно, на свѣжій воздухъ, тотъ можетъ заболѣть, и даже смертельно заболѣть. Примѣненіе воды въ данномъ случаѣ такъ же мало виновно, какъ новорожденный младенецъ. Это замѣчаніе пусть вызоветъ осторожность, а никакъ не страхъ. Повторяю, что при правильномъ употребленіи воды нечего бояться даже и малѣйшей опасности.

Нужны ли для леченія паровыя ванны? Если хозяйка моетъ бѣлье, ей нужна и теплая, и холодная вода. Теплая вода должна растворить все что нужно удалить, а холод-

ная—смыть растворенное. Такой же процессъ имѣетъ мѣсто и при лѣченіи. И при болѣзняхъ нужно растворить и удалить все негодное, какъ, напр., испорченные соки. Это достигается посредствомъ теплоты. Послѣ этого нужно укрѣпить и закалить тѣло. Это достигается посредствомъ холода.

И такъ, каждое тѣло должно содержать опредѣленное количество, опредѣлнную мѣру тепла, чтобы хорошо совершать свою работу. Въ здоровомъ тѣлѣ достаточно природнаго тепла, оно не нуждается въ прибавленіи его.

Всякое же больное тѣло скоро чувствуетъ недостатокъ внутренняго тепла, и его необходимо какимъ бы то ни было образомъ возстановить. Для многихъ паціентовъ достаточны обертыванія и компрессы; другимъ гораздо лучшую услугу оказываютъ въ этомъ отношеніи паровыя ванны.

Каково же именно правильное примѣненіе паровыхъ ваннъ?

Отвѣтить на этотъ вопросъ не легко. Я провожу здѣсь только свои опыты, и сознаюсь откровенно въ самомъ началѣ, что часто мѣнялъ этотъ способъ примѣненія воды.

Сначала я, подобно многимъ другимъ, предпочиталъ полныя паровыя ванны и примѣнялъ ихъ въ теченіе 13 лѣтъ. Но такъ какъ ожидаемыхъ результатовъ не было, то я измѣнилъ способъ. Въ теченіе 3 лѣтъ это произошло три раза пока, наконецъ, я пришелъ къ заключенію, что лучше всего примѣнять паровыя ванны для отдѣльныхъ частей тѣла въ умѣренномъ, лишенномъ всякой суровости, рѣзкости, видѣ, и вотъ ужъ многіе годы я дѣлаю это съ отличнѣйшими результатами.

Здѣсь мнѣ нужно, однако, нѣсколько побольше сказать.

Лѣтъ тридцать тому назадъ стали и у насъ, въ Южной Германіи, примѣнять русскія паровыя бани. Такъ какъ многія семьи не въ состояніи были пользоваться этими полезными для здоровья банями, находившимися только въ большихъ городахъ, то и придумали, какъ я думаю, вмѣсто этого извѣстный паровой ящикъ, который долженъ былъ оказывать такое же патогонное дѣйствіе.

И я заказалъ себѣ такой паровой ящикъ, т. е. ящикъ съ дверью для входа и съ отверстіемъ наверху, чрезъ которое можно было бы высовывать голову. Пары получались въ ящикъ снаружи; паціентъ или вообще всякій, пожелавшій вспотѣть, стоялъ или сидѣлъ внутри ящика и съ тихимъ смиреніемъ покорно смотрѣлъ на находившійся предъ

нимъ термометръ. На шею повязывался сухой платокъ, чтобы помѣшать пару выходить; голова покрывалась мокрыми компрессами, чтобы охладить ее въ то время, когда все тѣло, спустя 10–15 минутъ, будетъ въ сильнѣйшемъ поту.

Послѣ паровой ванны дѣлали обливаніе всего тѣла или же брали полную ванну. Когда нужно было, чтобы больной сильнѣе потѣлъ, я заставлялъ его входить въ ящикъ 2 раза сряду по 15 минутъ, съ быстрымъ послѣ этого обмываніемъ въ $^1/_2$ минуты каждый разъ.

Способъ приготовленія этой полной ванны казался мнѣ замѣчательнымъ; меня только удивляло, почему результаты не были также хороши. Особенно зимою дѣло это было очень затруднительно. Горячій паръ въ нѣсколько минутъ окружалъ равномѣрно все тѣло со всѣхъ сторонъ и вызывалъ въ немъ сильнѣйшій потъ, чѣмъ оно дѣлалось весьма чувствительнымъ къ холоду· Мнѣ, по крайней мѣрѣ, было всегда трудно предохранить кожу послѣ ванны отъ холоднаго зимняго воздуха, такъ чтобы не пострадало ни одно мѣстечко на кожѣ и чтобы не причинить болѣе или менѣе продолжительныхъ страданій и даже иногда очень сильныхъ.

Я перепробовалъ многое, чтобы избѣжать этихъ неудобствъ, и еще больше думалъ объ этомъ.

Однажды зимой мнѣ пришлось быть въ Мюнхенѣ; у меня былъ довольно сильный катаръ. Случайно попалась мнѣ здѣсь въ руки газета, гдѣ на послѣдней страницѣ восхвалялось до небесъ чудесное дѣйствіе русскихъ паровыхъ бань. Между прочимъ было сказано слѣдующее: „стоитъ только одинъ разъ попробовать: отъ одной такой бани излѣчивается сильнѣйшій катарръ". „Нужно провѣрить это," подумалъ я. Я отыскалъ это заведеніе, взялъ одну такую ванну и дѣйствительно послѣ этого русскаго парового лѣченія отъ моего катара не осталось и слѣда. Но едва прошло 5—6 часовъ, какъ во всемъ тѣлѣ появился новый катаръ, гораздо сильнѣе того, что я оставилъ въ русской банѣ.

„Вотъ что!" подумалъ я. „Этотъ способъ примѣненія паровыхъ ваннъ, вѣроятно, неправиленъ. Это я вижу на самомъ себѣ. Какъ же можетъ примѣнять больной, ослабленный человѣкъ, или же тяжело больной то, что пугаетъ даже здороваго крѣпкаго человѣка? Очевидно, съ такимъ больнымъ нужно иначе въ данномъ случаѣ обходиться."

Дальнѣйшія изслѣдованія и попытки привели меня къ тому убѣжденію, что то же положеніе, которое имѣетъ такое значеніе во всѣхъ случаяхъ примѣненія воды, остается въ силѣ и здѣсь, именно: чѣмъ умѣреннѣе примѣненін, тѣмъ оно лучше. По-моему, самымъ умѣреннымъ примѣненіемъ будетъ то, которое наипроще и безвреднѣе всего для тѣла. Никогда я не стану употреблять паровую ванну въ такомъ случаѣ, гдѣ вполнѣ достаточно незначительнаго примѣненія воды, обливанія, напр., или полуванны; никогда не стану я мучить и ослаблять все тѣло полною паровой ванной въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ вполнѣ достаточно дѣйствія паровой ванны на отдѣльныя части.

Ne quid nimis, т. е., примѣняя паровыя ванны, я придерживаюсь золотой середины; не насиловать природу, а помогать ей, заставить ее при помощи незначительныхъ средствъ дѣйствовать самостоятельно на пользу себѣ. Всѣ мои паровыя ванны служатъ, собственно, только для примѣненія къ отдѣльнымъ частямъ тѣла; каждая изъ нихъ дѣйствуетъ и на все тѣло. Именно въ этомъ и заключается большое ихъ преимущество предъ другими. Паровыя ванны дѣйствуютъ, ослабляютъ, если угодно, только больныя части тѣла, совершенно не затрогивая, не ослабляя остальныя, здоровыя части. Тѣло сохраняетъ всѣ свои силы и какъ бы отдыхаетъ немного въ то время, когда больная часть, подверженная дѣйствію пара, въ полной работѣ. Многіе изъ моихъ способовъ примѣненія паровыхъ ваннъ служатъ только для того, чтобы пріучить организмъ употреблять воду, чтобы сдѣлать это болѣе возможнымъ для него, повышая природное тепло или же помогая внутри тѣла, дѣйствующимъ снаружи способомъ примѣненія воды. Очень рѣдко приходится примѣнять тотъ или другой видъ паровыхъ ваннъ отдѣльно, самостоятельно, безъ другого способа.

Необходимыя мѣры предосторожности относительно охлажденія тѣла, одѣванія, движенія, указаны въ спеціальномъ описаніи отдѣльныхъ способовъ примѣненія паровыхъ ваннъ.

Необходимо еще предостеречь отъ ошибки. Очень часто случается, что нѣкоторые виды паровыхъ ваннъ, особенно для головы и для ногъ, особенно хорошо дѣйствуютъ. Онѣ, весьма сильно растворяя и выдѣляя изъ организма болѣзненные продукты, дѣлаютъ счастливыми и веселыми многихъ паціентовъ. Опасность тутъ только въ томъ, что

они злоупотребляютъ добромъ, слишкомъ часто пользуются этими ваннами, чѣмъ и причиняютъ большой вредъ своему здоровью. Modus est in rebus! Во всемъ слѣдуетъ держаться мѣры. Я приведу здѣсь для примѣра нѣсколько случаевъ.

У выздоравливающаго отъ тифа или какой-нибудь другой тяжелой болѣзни есть еще значительные застои крови на поверхности головы или внутри ея. Паровыя ванны въ такомъ случаѣ очень полезны. Слѣдуетъ примѣнять при этомъ умѣренныя и болѣе легкія паровыя ванны, головныя или ножныя, потому что въ данномъ случаѣ мы имѣемъ дѣло съ малокровнымъ и ослабѣвшимъ индивидуумомъ. Чтобы потушить спичку, мнѣ не нуженъ кузнечный мѣхъ, достаточно для этого и легкаго дыханія. Это же относится ко всѣмъ малокровнымъ лицамъ. Согрѣвающія паровыя ванны пріятны имъ; слишкомъ же сильныя паровыя ванны отнимаютъ только кровь, тепло и жизнь. Могутъ ли здоровые, полные люди перенесть много паровыхъ ваннъ, могутъ ли много потѣть? Эти люди менѣе всего, потому что они малокровны. Именно имъ я рѣдко назначаю паровыя ванны, а предпочитаю обертываніе, чтобы усилить транспирацію. Тамъ же гдѣ транспирація въ порядкѣ, тамъ усиленное потѣніе не нужно.

Паціентъ жалуется на сильную боль въ ногахъ и проситъ паровыхъ ваннъ для своихъ сухихъ, истощенныхъ ногъ. Какъ было бы глупо исполнить его просьбу! Здѣсь ужъ нечему испаряться и выдѣляться. Тутъ слѣдуетъ употреблять полуванны и частныя обливанія колѣнъ.

Паровыя ванны, примѣняемыя мною, располагаются въ слѣдующемъ порядкѣ:

I. Головная паровая ванна.

Употребленіе головной паровой ванны требуетъ нѣсколькихъ незначительныхъ приспособленій: довольно глубокая, неширокая деревянная посудина (см. фигуру 7) съ ушками, на которыя можно было бы удобно опираться руками, плотно приходящаяся къ ней крышка, два стула и достаточно большое шерстяное одѣяло для прикрытія паціента. Болѣе высокій стулъ

Фиг. 7.



служитъ для сидѣнія, пониже—какъ подставка для посуды (ушата, лоханки, ведра).

Когда все это приготовлено, наполняютъ посуду до $^3/_4$ ея кипяткомъ, и прикрываютъ крышкой и мокрымъ холстомъ, чтобы выходило какъ можно меньше пару.

Верхняя часть туловища паціента обнажена до пояса; оставшаяся одежда закрывается, чтобы потъ не промочилъ ее. 1. Паціентъ садится на большой стулъ и наклоняетъ тулувище надъ посудой, опираясь обѣими руками на ушки. Затѣмъ посудина вмѣстѣ съ паціентомъ накрывается большимъ шерстянымъ одѣяломъ слегка; но такимъ образомъ, чтобы паръ совсѣмъ не пробивался наружу (фиг. 8). Тогда помогающій, стоя прямо противъ больного, приподымаетъ немного одѣяло, и снимаетъ крышку съ мокрымъ холстомъ; паръ, нестѣсняемый ничѣмъ, устремляется, точно огненный потокъ, на голову, грудь и спину, и начинаетъ свое дѣйствіе. Помогающій паціенту долженъ смотрѣть за тѣмъ, чтобы болѣе слабые, у которыхъ скоро начинаетъ болѣть спина, имѣли удобное положеніе, чтобы спина имѣла опору и т. д., на жалобы же на высокую температуру и на различные крики, напр.: „со мной случится ударъ, я не выдержу“, и т. д., напротивъ, не слѣдуетъ обращать никакого вниманія. Сначала, дѣйствительно, нѣкоторые пугаются слишкомъ сильнаго жара; но вскорѣ паціенты привыкаютъ къ этому и находятъ способы нѣсколько уменьшить жаръ—поворачиваютъ голову, приподымаютъ ее, выпрямляютъ туловище и т. д. Привыкнувъ нѣсколько, туловище опять наклоняютъ впередъ.

Фиг. 8.



Опасаться рѣшительно нечего. Я не знаю ни одного случая, чтобы головная паровая ванна причинила какой-нибудь вредъ, если только ее принимать точно по предписанію. Я ихъ примѣнялъ многимъ лицамъ при самыхъ раз-

личныхъ болѣзняхъ, и всегда съ большимъ успѣхомъ. Если и бывали вредныя послѣдствія, то вовсе не отъ паровъ, а отъ самонадѣянности людей, которые поступили по своему, а не такъ, какъ имъ предписано. Продолжительность этой ванны — 20 – 24 минуты. Паціентъ во время ванны долженъ держать по возможности открытыми носъ, ротъ, глаза, и вдыхать возможно больше паровъ.

После ванны шерстяное одѣяло снимается, и вся верхняя часть тѣла старательно омывается свѣжей водой. Потомъ дѣлаютъ движенія: зимой въ комнатѣ, лѣтомъ — на свѣжемъ воздухѣ, пока тѣло не приметъ нормальной температуры и не обсохнетъ.

Здѣсь, кстати, нѣсколько необходимыхъ замѣчаній.

Чистые водные пары дѣйствуютъ иногда не совсѣмъ благопріятно на глаза и на желудокъ (при вдыханіи). Поэтому я всегда въ ванну прибавляю травъ. Лучше всего взять укропъ — одна ложка смолотаго укропа на ванну. Превосходно дѣйствуютъ также травы: шалфей, мята, бузина, подорожникъ и липовый цвѣтъ; если и этихъ травъ нѣтъ подъ рукой, то достаточно прибавить горсть крапивы или сѣнной трухи; послѣдняя хотя и въ загонѣ, но приноситъ большую пользу.

Люди обыкновеннаго тѣлосложенія скоро начинаютъ потѣть: минутъ чрезъ 5 потъ начинаетъ струиться со лба, чрезъ 8—10 минутъ—выступаетъ изъ всѣхъ поръ.

На нѣкоторыхъ — преимущественно малокровныхъ— паръ не производитъ такъ быстро своего дѣйствія. Оно достигается тогда тѣмъ, что накаливается на огнѣ кирпичъ и опускается минутъ чрезъ 10 послѣ начала въ ванну. Паръ снова начинаетъ выдѣляться гуще и въ большомъ количествѣ.

Головная ванна и охлажденіе тѣла послѣ нея должны производиться зимою въ теплой комнатѣ, и сейчасъ послѣ ванны нельзя выходить на свѣжій воздухъ, безъ холоднаго обливанія, благодаря которому закрываются поры, расширенныя дѣйствіемъ пара. Прежде чѣмъ выйти на воздухъ, нужно зимою остаться около $^1/_2$ часа въ теплой комнатѣ, прохаживаясь по ней. Иначе можно не только схватить катаръ, но и простудиться на смерть. Упомянутое холодное обливаніе производится различно. Простѣйшій способъ, который я примѣняю, особенно когда паціентъ слабъ и нуждается въ чужой помощи, заключается въ томъ, что боль-

ного обмываютъ намоченнымъ въ свѣжей водѣ полотенцемъ. Въ случаѣ опухолей, сыпи на головѣ, течи изъ ушей, вообще въ случаяхъ, гдѣ необходимо значительное выдѣленіе нездоровыхъ соковъ, необходимо примѣнять послѣ 1-й и 2-й головныхъ ваннъ—подобное обливаніе или, лучше, обмываніе. При упущеніяхъ происходятъ подобныя явленія, если и не опасныя, то очень непріятныя, напр., сильный шумъ въ ушахъ и т. п. Послѣ происшедшаго уже значительнаго выдѣленія болѣзненныхъ соковъ, за ванной могутъ слѣдовать *обливанія*; въ этомъ случаѣ медленно обливаютъ водой (1 или 2 лейки) части тѣла, на которыя дѣйствовалъ паръ, кромѣ головы; грудь старательно обмывается. Затѣмъ слѣдуетъ поступать такъ же, какъ и послѣ обливанія: т. е. вытираютъ только лицо и волосы, оставляя остальное тѣло мокрымъ, одѣваются, и дѣлаютъ движенія, пока тѣло не согрѣется и не обсохнетъ совсѣмъ.

Хорошо также немедленно послѣ употребленія головной ванны принять полную холодную ванну, но не долѣе 1 минуты, продолжительностью.

Результаты этого примѣненія воды очень значительны паръ дѣйствуетъ на кожу, поры которой расширяются, затѣмъ на внутренніе органы, производя выдѣленіе и размягченіе въ носу, дыхательныхъ органахъ, легкихъ и т. д. Головныя паровыя ванны превосходны при головныхъ боляхъ, простудѣ отъ быстрой перемены температуры, шумѣ въ ушахъ, ревматическрхъ и конвульсивныхъ боляхъ въ верхней части туловища, при стѣсненіи дыханія и др. явленіяхъ, сопровождающихъ разнаго рода катары.

Двѣ такія ванны большей частью совершенно излѣчиваютъ всѣ эти болѣзни. Для уничтоженія начинающихся катаровъ вполнѣ достаточно одной ванны.

При опухоляхъ головы, шейныхъ железъ, несоразмѣрно полной шеѣ, нужно принимать 2—3 такихъ ванны въ недѣлю. То же самое при воспаленіи глазъ отъ холода, простуды, гноетеченіяхъ и т. п. Еще лучше результаты для больного получатся, если наканунѣ паровой головной ванны принять теплую ножную ванну съ золой и солью, продолжительностью въ $^1/_4$ часа.

При сильныхъ приливахъ крови, даже при ударѣ (апоплексич.), головные пары отлично помогаютъ. Обыкновенно

въ такихъ случаяхъ опасаются, что пары притянутъ еще больше крови къ головѣ; но этого бояться не слѣдуемъ. Впрочемъ, въ своей практикѣ (въ двухъ послѣднихъ случаяхъ я рекомендую это и другимъ) я не продолжаю паровой ванны болѣе 15--20 минутъ и сопровождаю ее ножными ваннами.

Не нужно принимать эти ванны слишкомъ размягчающимъ и разслабляющимъ образомъ. Только въ рѣдкихъ случаяхъ, когда необходимы очень обильныя выдѣленія, можно въ теченіе недѣли принимать ихъ черезъ день, и то не болѣе 15—20 минутъ.

2. Ножная паровая ванна.

Дѣйствіе подобное дѣйствію на голову паровой ванны, оказываетъ на ноги и нижнюю часть туловища ножная паровая ванна.

Приготовляется она такъ:

На стулѣ для сидѣнія растилается широкое и плотное шерстяное одѣяло (въ длину). На стулъ садится паціентъ, обнаживъ ноги и нижнюю часть тѣла. Предъ нимъ ставятъ ушатъ, посудину (фиг. 9, 10), какъ и для головной ванны, наполненный кипяткомъ болѣе, чѣмъ до половины. На верхнихъ краяхъ посудины, по сторонамъ ушекъ, помѣщаютъ двѣ неширокія дощечки, на которыя можно было бы поставить ноги. Дощечки эти нужно укрѣпить какъ-нибудь, чтобы паціенту не нужно было бояться обварить ноги отъ соскальзыванія!

Фиг. 9.



Фиг. 10.



Когда больной занялъ уже мѣсто, то посудину обворачиваютъ и закрываютъ плотнымъ шерстянымъ одѣяломъ такъ чтобы паръ не пропадалъ, а подымался по одѣялу, какъ по трубѣ, (фиг. 11). Для ножныхъ ваннъ я употребляю вскипяченые отвары изъ сѣнной трухи, но менѣе крѣпкіе. Какъ и въ вышеупомянутой ваннѣ (для головы). Можно усилить выдѣленіе и дѣйствіе паровъ, опуская раскаленный кирпичъ въ воду,



Фиг, 11.

мин. черезъ 5—10 послѣ начала ванны; бросать кирпичъ не годится, такъ какъ кипящія брызги могутъ причинить ожоги. Число раскаленныхъ кирпичей и продолжительность ванны обусловливаются, конечно, силой желаемаго дѣйствія. Иногда нужно, чтобы потѣли только нижнія части ногъ — напр., при страданіяхъ ножнымъ потомъ; иногда должны потѣть ноги и бедра, часто и животъ, даже все тѣло. Для самаго легкаго дѣйствія ванна длится минутъ 15—20 и достаточно одного раскаленнаго кирпича или камня; для наиболѣе сильнаго дѣйствія нужно 25—30 минутъ, и раскаленные камни нужно опускать каждыя 5—10 минутъ.

После паровой ванны всегда слѣдуетъ охладить тѣло, или части его, смотря, какія именно части были въ поту. Если ноги потѣли только до колѣнъ, то достаточно обмыванія кускомъ холста, намоченнаго въ холодной водѣ; или, при болѣе крѣпкомъ тѣлосложеніи - обливанія отъ колѣнъ. Если потѣли и бедра, и животъ, нужна полуванна. При общемъ потѣніи тѣла нужна или полуванна съ обмываніемъ верхней половины туловища, или полное обмываніе. Правила относительно обмываній и обливаній указаны и ниже, на своемъ мѣстѣ. Послѣ ножной паровой ванны поступать такъ же, какъ и послѣ головной.

Ножныя паровыя ванны примѣняются преимущественно при различныхъ болѣзняхъ ногъ: при сильномъ ножномъ потѣ, съ противнымъ запахомъ, при опухоляхъ ногъ, и когда подозрѣвается застой крови или скопленіе болѣзненныхъ соковъ, при холодѣ въ ногахъ, когда въ нихъ незамѣтно испарины и можно думать, что въ нихъ проникаетъ мало крови. Эти пары снова возбуждаютъ дѣятельность и жизнь; часто же, какъ мы увидимъ при описаніи отдѣльныхъ болѣзней, они подготовляютъ дальнѣйшее лѣченіе водой и обусловливаютъ успѣшный ходъ его.

Такія ванны прекрасны при ногтоѣдѣ, вросшихъ ногтяхъ, возможности зараженія крови отъ неудачнаго вырѣзыванія мозолей, ногтевыхъ корней и т. д.

Болѣе сильныя паровыя ванны употребляются при конвульсивныхъ страданіяхъ живота, происшедшихъ особенно отъ простуды, и при головныхъ боляхъ, происходящихъ отъ приливовъ крови къ головѣ.

У малокровныхъ паціентовъ, когда нужно до паровой ванны вызвать большоо количество теплоты, примѣненіе слабой ножной ванны оказывало мнѣ всегда большія услуги. Дѣлать эти ванны такъ же, какъ и головныя, не часто—1—2 раза въ недѣлю, 3 раза—очень рѣдко, и по особому на то предписанію.

Еще нѣсколько словъ.

Часто приходится слышать, что приготовленія къ предлагаемымъ паровымъ ваннамъ хлопотливы. Я спрашиваю каждаго благоразумнаго человѣка, что хлопотливѣе: моя паровая ванна, или баня, съ пыткой, продолжающейся столько-то часовъ, столько-то выпитыхъ чашекъ чаю, потѣніе подъ 2 или 3 перинами и т. д.?

3. Паровая ванна на ночномъ стулѣ.

Эта ванна оказываетъ большія услуги, особенно при болѣзняхъ, благодаря легкой приготовляемости, удобному примѣненію и совершенно невинному дѣйствію. Даже тяжко больные, у которыхъ часто трудно достигнуть желаемаго пота, при этомъ способѣ легко начинаютъ потѣть.

Въ глиняный или жестяной горшокъ ночного стула вливается кипящая смѣсь; больной садится; прислуга заботится о томъ, чтобы благодѣтельный паръ не уходилъ даромъ вверхъ. Онъ быстро подступаетъ къ тѣлу, и начинается потѣніе, которое иногда превращается въ общую потовую ванну, т. е. весь организмъ обильно потѣетъ. Продолжительность 15—20 минутъ. Если потѣніе должно продолжаться долѣе, то больного (такъ какъ паръ долѣе 20 минутъ здѣсь не будетъ производить сильнаго дѣйствія, и сидѣніе можетъ стать затруднительнымъ) переносятъ въ кровать; потѣніе будетъ продолжаться само собою. Послѣ этого должно слѣдовать полное обмываніе, полуванна съ верхнимъ обмываніемъ, или полная ванна, смотря по со-

стоянію паціента. Тяжело больнымъ лучше всего и безопаснѣе сдѣлать полное обмываніе.

Дѣйствіе этой паровой ванны состоитъ, понятно само собою, въ выдѣленіи и раствореніи болѣзненныхъ соковъ, вмѣстѣ съ потомъ удаляются и негодные соки, чистой воды для этого я никогда не употребляю, а примѣшиваю всегда извѣстныя уже растенія—полевой хвощъ, овсяную солому и сѣнную труху. При болѣзняхъ почекъ и камняхъ я употребляю паровую ванну изъ отвара овсяной соломы. Отваръ сѣнной трухи примѣняю я при конвульсивномъ и ревматическомъ состояніи живота, нарывахъ въ мочевомъ пузырѣ и при начинающейся водянкѣ. Какъ ванны эти чередуются съ примѣненіями холодной воды, указано въ III части.

Лучшіе, необыкновенные результаты получались у меня при ваннахъ изъ отвара полевого хвоща, въ тѣхъ ужасно мучительныхъ случаяхъ, когда совершенно прекращалось мочеотдѣленіе, и паціенты отъ нестерпимой боли доводимы были чуть не до потери сознанія. Судорожныя схватки мочевого пузыря излѣчивались этимъ средствомъ въ сравнительно короткое время, и органъ начиналъ опять свои отправленія, какъ и до болѣзни.

4. Особыя паровыя ванны для отдѣльныхъ больныхъ мѣстъ.

Вперемежку съ другими способами примѣненія воды паровыя ванны очень полезны во многихъ случаяхъ при страданіяхъ глазъ, ушей, рта, пальцевъ, кисти руки, всей руки, на ногѣ и т. д. Нѣсколько примѣровъ могутъ пояснить это.

Ядовитое насѣкомое ужалило въ руку; рука распухаетъ, сильно болитъ, воспаленіе грозитъ распространиться. Паровыя ванны вмѣстѣ съ обертываніями руки скоро уменьшатъ боли и помогутъ. Для этого держатъ руку надъ сосудомъ съ кипящей водой. Рана, загразненная ядовитымъ веществомъ, грозитъ зараженіемъ крови: всякая медлительность неумѣстна и опасна. Немедленно нужно приготовить ручную или ножную паровую ванну, которая быстро растворитъ и выдѣлитъ ядъ.

Если кого-нибудь укусила бѣшенная, какъ кажется, собака, то, пока явится врачъ или какая-нибудь другая по-

мощь, нужно какъ можно скорѣе помочь укушенному паровой ванной.

На извѣстныхъ мѣстахъ рукъ и ногъ появляются мучительныя сильныя судороги. Немедленно нужно дѣйствовать на нихъ паровой ванной. Я примѣняю всегда во всѣхъ указанныхъ случаяхъ еще паровыя ванны съ отваромъ изъ сѣнной трухи. Къ глазнымъ паровымъ я примѣшиваю еще отваръ изъ укропнаго порошка, очанки, тысячелистника. Къ ушнымъ паровымъ ваннамъ я примѣшиваю отваръ крапивы, тысячелистника. При накопленіи слизи въ горлѣ—отваръ изъ тысячелистника и крапивы. Относительно времени я долженъ посовѣтовать не пользоваться этими ваннами болѣе 20 минутъ; самое меньшее—это 10 минутъ. Тѣ пары, которые служатъ для вдыханія, дѣйствуютъ на внутренніе органы или же на глаза и уши, не должны быть изъ предосторожности никогда очень горячими.

D. ОБЛИВАНІЯ.

Примѣняемыя мною обливанія суть слѣдующія:

I. Обливаніе ногъ.

Ноги обнажаются выше, чѣмъ до колѣнъ; платье поднимается какъ можно выше и, чтобы не замочить его, покрывается какимъ-нибудь платкомъ (полотенцемъ). Затѣмъ садятся и ставятъ ноги, какъ при ножной ваннѣ, въ приготовленный сосудъ (см. фиг. 12). Можно дѣлать эти обливанія и стоя. Обливаніе дѣлается небольшой лейкой, лучше всего оранжерейной лейкой, которой можно легко дѣйствовать одной рукой.

Фиг. 12.



Первой лейкой, которую выливаютъ быстро, обливаютъ обѣ ноги отъ паль-

цевъ до колѣнъ и выше. Слѣдующія лейки выливаются уже менѣе сильной струей, которая падаетъ то ниже, то выше на отдѣльныя мѣста ноги, особенно же на колѣнныя чашки (посрединѣ, вправо и влѣво отъ нихъ) и на икры такимъ образомъ, чторы вода стекала внизъ по ногамъ равномѣрно. Въ послѣдній разъ воду изъ лейки выливаютъ не струей, а черезъ верхнее болѣе широкое отверстіе, выливаютъ въ два—три пріема на ноги, какъ бы для обмыванія. Для обливанія колѣнъ нужно употреблять отъ 2—10 леекъ, отъ 13—15 стакановъ каждая.

Больные, ослабленные люди съ трудомъ выдерживаютъ обливаніе при первомъ паденіи воды. Ни одному начинающему это не дается легко. Мнѣ приходилось видѣть, какъ мужчины, насмѣхавшіеся сначала надъ этимъ вздоромъ, какъ они говорили, старались скрыть дѣйствіе обливанія, равносильное электрическимъ ударамъ, пронимающее всего человѣка насквозь; но скоро начинали дрожать и даже плакать отъ боли. Это служитъ прекраснымъ доказательствомъ освѣжающей, укрѣпляющей силы этого обливанія.

Лицамъ выздоравливающимъ, малокровнымъ, худосочнымъ, и всѣмъ тѣмъ, у кого слабые, тонкіе мускулы на ногахъ, я совѣтую въ первое время не брать больше 2—3 леекъ; да и всякій начинающій не долженъ брать больше: 2 въ слѣдующіе дни можно брать и больше сначала отъ 4—6, а затѣмъ уже отъ 8—10 леекъ. Вякая боль исчезаетъ послѣ 8—10 обливаній колѣнъ; съ радостью, съ нетерпѣніемъ ждутъ слѣдующаго обливанія, которое въ такое короткое время такъ значительно укрѣпляетъ ослабленныя ноги. Обливаніе колѣнъ слѣдуетъ всегда дѣлать въ связи съ обливаніемъ верхней части тѣла. Поэтому нужно обратить вниманіе только на сказанное объ этомъ послѣднемъ обливаніе. Изъ этого, впрочемъ, нужно заключить, что послѣ обливанія верхней части тѣла слѣдуетъ сейчасъ же обливаніе колѣнъ.

2. Обливаніе бедеръ.

Это обливаніе является продолженіемъ обливанія колѣнъ по направленію къ животу, который тѣмъ не менѣе не обливается (фиг. 13 и 14). Оно состоитъ въ томъ, что кромѣ мѣстъ, которое обливаются при обливаніи колѣнъ, обливаются и бедра. Водою первой лейки быстро обливаютъ ноги во всю длину, отъ пальцевъ до живота; слѣдующія

лейки выливаются такимъ же образомъ. Это обливанiе (и всякое другое также) гораздо лучше дѣлать въ стоячемъ положенiи, если только это возможно для пацiента; при этомъ льющаяся изъ лейки вода стекаетъ по икрамъ и голенямъ равномѣрнѣе, одновременнѣе, а одновременное и равномѣрное обливанiе, по моему мнѣнiю, самое лучшее.

Фиг. 13.



Фиг. 14.



Дѣйствiе обливанiя бедеръ есть только усиленное дѣйствiе обливанiя колѣнъ; поэтому-то имъ можно всегда замѣнить послѣднее. У меня, впрочемъ, рѣдко замѣняютъ имъ обливанiе колѣнъ. Это обливанiе образуетъ естественный переходъ отъ обливанiя колѣнъ къ обливанiю нижней части тѣла, т. е. усиленному, болѣе высокому обливанiю бедеръ. Если въ дальнѣйшемъ изложенiи вообще во всѣхъ моихъ сочиненiяхъ встрѣчается выраженiе «обливанiе бедеръ то я подъ нимъ всегда разумѣлъ усиленное обливанiе бедеръ.

3. Обливанiе нижней части тѣла.

Усиленное обливанiе бедеръ (фиг. 15) состоитъ въ томъ, что первую лейку воды выливаютъ сзади на тѣло, начиная отъ ногъ до бедеръ и выше, а слѣдующiя 3, 4,

даже 6 леекъ воды выливаютъ спереди равномѣрно на нижнюю часть тѣла, главнымъ же образомъ въ области поясницы. Лучше всего принимать это обливанiе, какъ и обливанiе бедеръ, стоя (см. фиг. 15). Это обливанiе должно всегда слѣдовать за паровой ножной ванной, если не желаютъ брать полуванну или же стоять на колѣняхъ въ ваннѣ. Его дѣйствiе тѣмъ сильнѣе, чѣмъ больше воды употребляютъ для этого и чѣмъ выше струя, которая должна быть всетаки не выше пяди.

Фиг. 15.



4. Обливанiе спины.

Это обливанiе составляетъ продолженiе только что описаннаго обливанiя по направленiю кверху. Дѣлаютъ это такъ (фиг. 16): первой лейкой воды обливаютъ сзади все тѣло отъ пятокъ до затылка; слѣдующiя 3—5 леекъ, струя которыхъ можетъ быть сильнѣе или слабѣе и падать выше или ниже, выливаются равномѣрно съ одной стороны отъ шеи внизъ до нижняго края крестца и съ другой стороны отъ правой до лѣвой лопатки. При этомъ позвоночникъ обливается довольно значительно; однако, слѣдуетъ замѣтить, что у чувствительныхъ, легко возбуждающихся лицъ слѣдуетъ, особенно сначала, по возможности, щадить позвоночникъ. Обливанiе спины должно всегда сопровождаться или заканчиваться быстрымъ обмыванiемъ груди, живота и рукъ. Я говорю: сопровождаться или заканчиваться: 1-е дѣлается такимъ образомъ, что вода, стекающая впереди

Фиг. 16.



при обливанiи затылка, употребляется на обмыванiе груди; 2-е же дѣлается сейчасъ же послѣ обливанiя, если только первое не сдѣлано. Если обливанiе дѣлается стоя, то не нужно обмывать ногъ, потому что вода, стекая сверху, вполнѣ обмываетъ ихъ. Обливанiе спины дѣйствуетъ особенно хорошо на позвоночникъ и влiяетъ на кровообращенiе лучше, чѣмъ предыдущiя обливанiя.

5. Полное обливанiе, или обливанiе всего тѣла.

Это обливанiе, какъ показываетъ и самое названiе, распространяется на все тѣло, отъ шеи до окончанiя ногъ. Дѣлаютъ это слѣдующимъ образомъ (фиг. 17): пацiентъ садится въ ванну или широкiй деревянный или жестяной сосудъ на узенькую дощечку, въ купальныхъ брюкахъ или купальной сорочкѣ. Это обливанiе можно принимать на колѣняхъ или стоя. Обливанiе дѣлаютъ часто спереди, частью сзади, приблизительно 4 лейками воды. Первой лейкой обливаютъ все тѣло. Слѣдующiя три или больше леекъ слѣдуетъ употреблять такимъ образомъ, чтобы струя падала на всѣ части тѣла, главнымъ же образомъ на позвоночникъ, главные нервные узлы, на затылокъ по обѣ его стороны и на область желудка.

Фиг. 17.



Особенно можно рекомендовать это обливанiе здоровымъ полнымъ людямъ. Оно закаляетъ, укрѣпляетъ, усиливаетъ циркуляцiю крови, и освобождаетъ этимъ малокровныхъ, боящихся воды людей отъ ихъ слишкомъ большой чувствительности и раздражительности. Кого морозитъ, кому холодно, тотъ не долженъ дѣлать обливанiя, прежде чѣмъ не возстановитъ нормальное тепло въ тѣлѣ движенiемъ, или какимъ нибудь искусственнымъ образомъ, какъ, напр., ножной или головной паровой ванной. Во всякомъ случаѣ, это обливанiе можно сдѣлать лѣтомъ и зимой, при чемъ зимой, конечно, въ тепломъ помѣщенiи.

Для слабыхъ и болѣзненныхъ людей можно и даже

должно подогрѣвать воду, по крайней мѣрѣ, до такой температуры, какой бываетъ вода лѣтомъ въ водолѣчебницахъ (15—18° R).

Въ описаніяхъ отдѣльныхъ болѣзней указано, въ какихъ случаяхъ и какъ часто слѣдуетъ примѣнять полное обливаніе. Я предпочитаю его полной ваннѣ и примѣняю его вмѣсто послѣдней, особенно въ тѣхъ случаяхъ, гдѣ я, обливая особенно больное мѣсто, желаю произвести болѣе сильное дѣйствіе. Довольно часто бываетъ это при ревматизмѣ. У больныхъ, у которыхъ я желаю достигнуть особенно сильнаго раствореніи и выдѣленія, я примѣняю послѣ полнаго обливанія еще слѣдующее: смокшая отъ обливанія сорочка выжимается быстро и крѣпко и паціентъ одѣваетъ ее на себя на 1—1¼ часа. Въ противномъ случаѣ, само собой разумѣется, она снимается и замѣняется сухимъ бѣльемъ. Затѣмъ паціентъ дѣлаетъ движеніе до тѣхъ поръ, пока онъ вполнѣ не согрѣвается и не высохнетъ.

Еще одно небольшое замѣчаніе сдѣлаю я здѣсь.

У меня нѣтъ и я не одобряю употребляемыя во многихъ мѣстахъ обливанія и сильные души, при которыхъ вода, падая съ высоты, сильно ударяетъ. Я рѣшительно не понимаю, чего можно достигнуть такими сильными ударами воды у здоровыхъ, а тѣмъ болѣе у больныхъ людей. Для обливанія тѣла вѣдь не употребляютъ пожарной трубы. Да и кому прійдетъ это въ голову? Для обливанія вовсе не нужны такія истинно водяныя бури, потому что если болѣзнь излѣчима, то этого же можно достигнуть другимъ способомъ; если же она не излѣчима, то такимъ рѣзкимъ способомъ мы скорѣе повредимъ, чѣмъ принесемъ пользу.

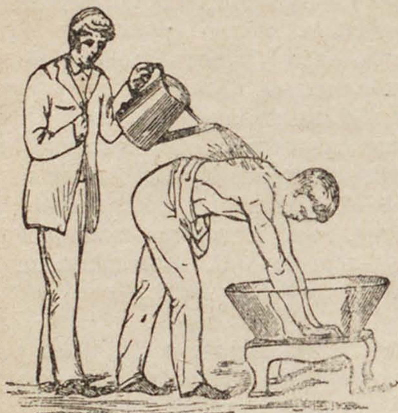
6. Обливаніе верхней части тѣла.

Это обливаніе является противоположностью обливанію нижней части тѣла.

Больной раздѣваетъ все платье до пояса и одѣваетъ на себя (на поясницѣ) платокъ, чтобы помѣшать водѣ стекать внизъ. Сосудъ, куда стекаетъ вода, можетъ стоять не на землѣ, а на стулѣ. Благодаря этому, плотнымъ людямъ легче нагибаться. И для головы такое положеніе лучше потому что къ ней, все-таки нѣсколько выше поднятой, при-

ливъ крови не такъ силенъ. Паціентъ ставитъ обѣ руки на дно сосуда (фиг. 18), такъ что вся верхняя часть тѣла принимаетъ горизонтальное положеніе, и вода при обливаніи стекаетъ въ сосудъ.

фиг. 18.



Фиг. 19.



Первая лейка выливается такимъ образомъ, чтобы вода стекала отъ правой руки и праваго плеча по всей спинѣ до лѣваго плеча и верхней части лѣвой руки (a — фиг. 19). Такимъ образомъ смачиваютъ все мѣсто, назначенное для обливанія. Второю (b) и третьей лейкой обливаютъ главнымъ образомъ большое симпатическое нервное сплетеніе по обѣ стороны седьмого шейнаго позвонка, и затѣмъ всю спину и позвоночникъ, заканчивая всегда верхней частью какой-нибудь руки. Все мѣсто, назначенное для обливанія, нужно обливать 3—4 раза равномѣрно; паціентъ долженъ быть три раза облитъ водой, стекающей по всей верхней части тѣла, по груди въ посуду.

Кто не умѣетъ обливать, кто неопытенъ еще въ этомъ, я совѣтую тому лить воду такимъ образомъ, чтобы она была распредѣлена равномѣрно на спинѣ обливаемаго, чтобы она покрывала спину какъ бы одѣяломъ. Голову нужно, по возможности, щадить, а шею, напротивъ, слѣдуетъ сильно обливать. У кого длинные волосы, тому я совсѣмъ не обливаю головы; у кого же короткіе волосы, тому я обливаю голову слегка и немного. При обливаніи

нервныхъ субъектовъ нужно избѣгать обливать сильно или долго позвоночникъ, или какое-нибудь мѣсто на немъ. Струя тогда производитъ ощущеніе остраго ножа и рѣшительно нестерпима, хотя нисколько не опасна. Смотря по надобности, обливающій пускаетъ струю болѣе полную или тонкую, болѣе высокую или низкую, т. е. дѣлаетъ ее сильнѣе или слабѣе по силѣ. Въ то же время онъ долженъ узнать не жалуется ли паціентъ на особенную боль въ какомъ-нибудь отдѣльномъ мѣстѣ, и смотрѣть, нѣтъ ли у него сыпи, нарывовъ, кровоподтековъ, синяковъ и т. д.

Чѣмъ равномѣрнѣе стекаетъ вода по облитымъ частямъ, тѣмъ легче перенести обливаніе и тѣмъ скорѣе согрѣваются равномѣрно всѣ мѣста.

Есть люди (сюда принадлежатъ особенно полные или имѣющіе предласположеніе къ полнотѣ), у которыхъ долго приходится ждать реакціи. Это явствуетъ изъ того, что кожа остается такою же бѣлой, безцвѣтной, какъ и до обливанія, и не краснѣетъ, какъ это бываетъ отъ взволнованной, возбужденной крови, текущей быстрѣе къ облитымъ мѣстамъ. Тогда я способствую этому тѣмъ, что послѣ первой лейки слегка обмываю рукой мокрую спину и этимъ легкимъ треніемъ возбуждаю дѣятельность кожи. Уже при третьемъ или четвертомъ обливаніи обыкновенно есть полная реакція.

Слабымъ людямъ достаточно для обливанія одной лейки. Начинающіе должны употреблять 1 или 2 лейки, уже привыкшіе немного—2 или 3, сильные и здоровые—5—6 леекъ. До и послѣ обливанія слѣдуетъ быстро обмыть себѣ грудь, вытереть послѣ этого только руки и лицо, быстро одѣться, не вытираясь больше нигдѣ, начать дѣлать движеніе или же работать.

Обливаніе верхнихъ частей тѣла необходимо послѣ головной паровой ванны (если вмѣсто него нельзя сдѣлать обмыванія).

Обыкновенно это обливаніе дѣлается вмѣстѣ съ обливаніемъ колѣнъ и именно въ такомъ порядкѣ, что сначала дѣлаютъ это обливаніе, а затѣмъ, надѣвши на верхнюю часть тѣла платье, дѣлаютъ обливаніе колѣнъ. Слѣдуетъ еще разъ замѣтить, что вовсе не необходимо дѣлать послѣ обливанія верхнихъ частей тѣла обливаніе колѣнъ.

Оба обливанія вмѣстѣ съ тѣмъ хорошія средства для закаливанія; они согрѣваютъ, вызываютъ равномѣрную

циркуляцію крови, укрѣпляютъ и могутъ быть примѣняемы безъ всякаго вредъ лицами обоего пола.

Я знаю такихъ, которые по утрамъ вставая, дѣлаютъ себѣ сами эти обливанія. Сначала они дѣлаютъ обливаніе верхнихъ частей тѣла, ловко обливая спину водой изъ маленькой лейки. Еще лучше дѣлаютъ тѣ, которые въ прачешной комнатѣ открываютъ немного кранъ (фиг. 20) и подставляютъ спину подъ эту умѣренную струю. Они двигаютъ тѣло подъ струей, какъ имъ угодно, затѣмъ они направляютъ струю крана или лейки на колѣни. Все это дѣлается всего лишь въ 5 минутъ, а между тѣмъ какое благо сдѣлано тѣлу! Если кому-нибудь некого просить обливать себя, а самъ онъ не умѣетъ дѣлать это, пусть обмываетъ верхнюю часть тѣла холодной водой. Затѣмъ пусть поставитъ въ наполовину наполненной водой сосудъ ноги, обнаженныя до колѣнъ, и обмываетъ ихъ медленно этою же водою. Даже и при такомъ простомъ способѣ обливаній можно достигнуть хорошихъ результатовъ.

Фиг. 20.



7. Обливаніе рукъ.

Какъ при обмываніи колѣнъ и бедеръ обливаются только ноги, такъ иногда обливаютъ однѣ только руки.

Обливаніе начинается съ кистей рукъ и идетъ вверхъ до плечъ. Обыкновенно оно примѣняется съ обѣихъ сто-

ронъ; для обливанія каждой руки берутъ лейку воды въ 15 литровъ. Это обливаніе назначается и примѣняется для закаливанія рукъ, и полезно для устраненія застоевъ крови въ рукѣ, для ослабленія воспаленія и уменьшенія боли отъ нихъ, а также для излѣченія отъ ломоты и ревматизма въ рукѣ. Для малокровныхъ и хлоротичныхъ субъектовъ это очень полезно. Если у кого нибудь есть бьющій изъ земли источникъ, тотъ можетъ держать въ немъ обѣ руки въ теченіе 1 минуты, и я никоимъ образомъ не смогу сказать, что это обливаніе неправильно.

8. Обливаніе головы.

Я хотѣлъ было умолчать объ этомъ обливаніи; но этимъ я пропустилъ бы одинъ способъ своего водолѣченія, оказавшій мнѣ большія услуги при глазныхъ и ушныхъ болѣзняхъ. Въ этомъ случаѣ воду льютъ на голову такъ, чтобы струя текла за ушами, на щеки, и даже секунды 2 на закрытые глаза. Сначала берутъ одну лейку, полную воды, а потомъ ужъ двѣ. Слѣдуетъ снова напомнить, что послѣ обливанія головы нужно старательно вытереть насухо волосы.

Е. ОБМЫВАНІЯ.

Обмыванія раздѣляются на обмыванія всего тѣла и обмыванія отдѣльныхъ частей. О томъ и другомъ будетъ сказано дальше. Въ общемъ можно напередъ сказать, что основныя положенія относительно вытиранія и невытиранія тѣла остаются и здѣсь тѣ же. При всякомъ обмываніи нужно обращать главнымъ образомъ вниманіе на то, чтобы все тѣло или отдѣльная обмываемая часть были бы равномѣрно мокры. О натираніи у меня нѣтъ нигдѣ и рѣчи. Если иногда при болѣзняхъ и упоминается сильное обмываніе, то подъ этимъ я всегда разумѣю быстрое дѣйствіе, быстрое примѣненіе способа, потому что нельзя медлить. Полное или частичное, такъ сказать, обмываніе будетъ въ томъ случаѣ самымъ лучшимъ, если оно примѣняется равномѣрно и самое короткое время; ни одно обмываніе не должно продолжаться больше 1, самое большое 2 минутъ. Изъ этого

видно, какъ разнится по своимъ способамъ мое водолѣченіе отъ тѣхъ, которые примѣняются во многихъ извѣстныхъ лѣчебницахъ; пусть же не упрекаютъ меня въ томъ, что я слишкомъ долго держу паціентовъ въ холодной водѣ, отъ чего у нихъ является ревматизмъ, суставной ревматизмъ и т. п. Я никогда не преступаю мѣры.

Еще слѣдуетъ замѣтить и обратить вниманіе, какъ и при полныхъ холодныхъ ваннахъ, что у кого тѣло холодно, кого морозитъ или знобитъ, тотъ не долженъ дѣлать обмываній, а особенно обмываній всего тѣла. И безъ того незначительное природное тепло сильно ослабляется этимъ и съ трудомъ можетъ быть возстановлено. Лихорадка, катаръ и др. были бы непремѣнными послѣдствіями.

I. Полныя обмыванія.

а) полное обмываніе тѣла для здоровыхъ.

Полное обмываніе примѣняется, какъ показываетъ самое названіе, ко всему тѣлу (исключая головы), которое сразу обмывается сверху до низу.

Легче всего его дѣлать слѣдующимъ образомъ: берутъ грубое полотенце (маленькой губкой это слишкомъ медленно происходитъ), смачиваютъ его въ холодной водѣ и начинаютъ обмываніе съ груди и живота; затѣмъ переходятъ на спину. Невозможно дать правила, какъ мыть спину. Каждый самъ скоро видитъ, какъ ему легче и скорѣе всего обмыть всю спину. Наконецъ, послѣ этого обмываютъ руки и ноги. Все это должно быть сдѣлано самое большее въ 2 минуты. Всякое обмываніе, которое продолжается больше этого, можетъ причинить вредъ. слѣдуетъ, кромѣ того, остеречься дѣлать эти обмыванія въ такомъ мѣстѣ, гдѣ тѣло открыто вліянію свѣжаго воздуха. Это значитъ намѣренно вредить себѣ.

Не вытираясь, одѣваютъ затѣмъ быстро платье и стараются работой или движеніемъ высушить и согрѣть вполнѣ свое тѣло. Когда и какъ часто могутъ здоровые дѣлать полныя обмыванія?

Одинъ разъ, именно утромъ, каждый моетъ себѣ лицо и руки. И полное обмываніе слѣдовало бы дѣлать утромъ, вставъ съ постели. Въ это время природное тепло сильно повышено благодаря пребыванію въ постели; обмываніе въ

это время освѣжаетъ, охлаждаетъ, совершенно пробуждаетъ отъ сна, дѣлаетъ человѣка съ самаго начала дня свѣжимъ, крѣпкимъ, бодрымъ. О потерѣ времени здѣсь не можетъ быть и рѣчи, потому что полное обмываніе дѣлается въ одну минуту, и сейчасъ же можно взяться за работу.

Многіе горожане совершаютъ весной и лѣтомъ утреннія прогулки. Пусть они попробуютъ и полное обмываніе. Я увѣренъ, что мнѣ не придется во второй разъ склонять ихъ къ этому.

Тѣ, которые послѣ полной ванны не могутъ взяться сейчасъ же за работу или дѣлать движеніе и отговариваются этимъ, дѣлаютъ неразумно. Они могутъ спокойно дѣлать полныя обмыванія и послѣ этого снова лечь въ постель на $^1/_4$ или $^1/_2$ часа.

И это очень хорошо.

Кто можетъ заставить себя дѣлать это ежедневно или по крайней мѣрѣ каждые 2—3 дня, тотъ приноситъ этимъ большую пользу своему организму.

Если нѣтъ времени на это утромъ, то можно сдѣлать обмываніе во всякое время дня. Уходятъ для этого на 2—3 минуты въ спальню, въ прачешную и т. п., совершаютъ тамъ эту благотворную работу. О, если бы мы поменьше любили удобства, поменьше боялись воды!

Когда кузнецъ или слесарь кончаетъ свою работу, онъ смываетъ съ лица угольную пыль и сажу; когда земледѣлецъ, хоть немного любящій чистоту, возвращается съ поля, онъ моетъ себѣ руки и въ лѣтнюю жаркую пору прежде всего беретъ немного воды и выполаскиваетъ ею ротъ и горло. Какъ было бы хорошо, если бы и тотъ, и другой послѣ трудового дня смыли съ себя потъ полнымъ обмываніемъ. Я желалъ бы, чтобы это освѣжающее, укрѣпляющее средство было болѣе извѣстно.

Вечеромъ передъ сномъ не всякій можетъ дѣлать полное обмываніе, потому что нѣкоторыхъ это возбуждаетъ. Кто же его переноситъ, теряетъ на это очень мало времени и зато будетъ спокойнѣе спать, чѣмъ обыкновенно.

Очень многимъ, которые не могли уснуть вечеромъ, я совѣтовалъ дѣлать полное обмываніе вмѣсто полной ванны, и результаты были прекрасны.

Въ зимнее время я совѣтую полежать сначала въ постели минутъ 10 и дѣлать обмываніе тогда, когда все тѣло согрѣется.

б) Полное обмыванiе для больныхъ.

Опытъ мнѣ показалъ, что всякое тренiе, вытиранiе и т. п. приносятъ гораздо больше вреда больнымъ, чѣмъ пользы, вызывая неравномѣрное согрѣванiе, возбужденiе и т. п.

Обращаю вниманiе на то, что при полномъ обмыванiи больныхъ должно обмывать все тѣло, не исключая даже ступеней ногъ, и кромѣ того обмывать вездѣ равномѣрно, какъ относительно количества воды, употребляемой для всѣхъ мѣстъ, такъ и относительно вытиранiя, связаннаго непремѣнно даже съ самымъ слабымъ обмыванiемъ. Такимъ образомъ, природная теплота будетъ накопляться, образовываться равномѣрно, естественно. При указанныхъ неправильностяхъ теплота образуется на разныхъ мѣстахъ не равномѣрно, что, если не вредно, то во всякомъ случаѣ менѣе благотворно.

Обмыванiе больнымъ я совѣтую дѣлать слѣдующимъ образомъ: больной садится въ постели или, если онъ очень слабъ, его приподымаютъ и быстро обмываютъ спину и весь позвоночникъ. Это дѣло полминуты, и больной снова ложится. Затѣмъ обмываютъ ему грудь и животъ; не очень ослабленные больные дѣлаютъ это обыкновенно сами. Продолжается это не больше 1 минуты. Затѣмъ обмываютъ руки и ноги. Въ 3—4 минуты все окончено, и больной чувствуетъ себя какъ нельзя лучше, освѣженнымъ, бодрымъ.

Всякому, даже тяжело больному, моютъ ежедневно лицо и руки; при добромъ желанiи и заботливости можно дѣлать и это обмыванiе. Послѣ двухъ, трехъ обмыванiй прiобрѣтается уже большiй, лучшiй навыкъ.

Если тяжело больному трудно дѣлать обмыванiе всего тѣла въ одинъ разъ, тогда можно раздѣлить полное обмыванiе на части, на два или даже три обмыванiя разныхъ частей тѣла. Утромъ обмываютъ грудь, животъ и руки, вечеромъ—спину и ноги; или же утромъ моютъ грудь и животъ, въ полдень спину, вечеромъ—руки и ноги.

Осторожное, быстрое обмыванiе никогда не вредитъ, даже если его дѣлать самой холодной водой, что въ сущности самое лучшее.

При изложенiи отдѣльныхъ болѣзней указано, когда и какъ часто можно дѣлать больнымъ полныя обмыванiя.

Здѣсь же я только замѣчу, что при сильной лихорадкѣ, затѣмъ при всѣхъ болѣзняхъ, сопровождаемыхъ сильной лихорадкой, особенно при тифѣ и оспѣ, полныя обмыванія играютъ главную роль и всегда могутъ замѣнить холодныя полныя ванны, если эти послѣднія не могутъ быть взяты почему-либо больными. При лихорадкѣ повышеніе температуры и связанное съ этимъ безпокойство сами всегда показываютъ время, когда нужно повторить обмываніе, которое, въ зависимости отъ обстоятельствъ, можно повторять каждые полчаса.

Многія болѣзни, какъ, напр., катаръ, лихорадку, оспу, тифъ и др. я излѣчивалъ только полнымъ обмываніемъ. Для обмыванія болѣе слабыхъ субъектовъ я употребляю очень часто вмѣсто воды уксусъ (разведенный водою) на томъ основаніи, что онъ лучше очищаетъ кожу, открываетъ поры, укрѣпляетъ и вообще закаляетъ.

Очень часто приходится слышать, что обмыванія виномъ, спиртомъ (уксусъ я исключаю) и т. д. оказываютъ замѣчательное дѣйствіе. Я пробовалъ очень часто дѣлать такія обмыванія и не нахожу, что ихъ дѣйствіе особенно хорошо; только иногда получалъ я всего лишь посредственное дѣйствіе, иногда же я не получалъ никакихъ результатовъ.

Недавно французская водка считалась отличнымъ средствомъ для обмыванія; тысячи бутылокъ ея продавались и покупались. Нѣсколько лѣтъ объ этомъ средствѣ ничего не было слышно, и вотъ теперь оно снова появляется въ употребленіи.

Такого рода средства появлялись и исчезали въ разныя времена, какъ кометы. Очень часто они оставляютъ за собой большой хвостъ, но затѣмъ пропадаютъ навсегда. Это не тѣ звѣзды, которыя появляются каждую ночь и свѣтятъ безпрерывно, постоянно. Съ этими послѣдними можно сравнить воду: она производитъ всегда свое дѣйствіе и будетъ примѣняться тогда, когда такого рода замѣчательныя жидкости уже перестанутъ употребляться, отчасти потому, что онѣ не выдержали пробы.

Отъ всего сердца желаю, чтобы вода проложила себѣ путь особенно въ тѣ круги общества, которые могли бы все сдѣлать для ея распространенія и примѣненія.

2. Обмыванiе отдѣльныхъ частей тѣла.

Оно дѣлается не для всего тѣла, а для извѣстной части его. Производится оно рукой или грубымъ полотенцемъ, смоченнымъ въ холодной водѣ. Всѣ же прочiя правила тѣ же, что и выше.

Если воспаляется палецъ руки или ноги, если воспаляется рука, нога или какая-нибудь другая часть тѣла, вездѣ и всегда слѣдуетъ тушить, гдѣ бы и когда ни появилось воспаленiе. Указанiя болѣе подробныя, когда дѣлать такiя обмыванiя отдѣльныхъ частей тѣла, находятся въ изложенiи отдѣльныхъ болѣзней.

F. ОБЕРТЫВАНIЯ.

Сюда принадлежатъ:

I. Обертыванiя головы.

Этого рода обертыванiе можно дѣлать двоякимъ образомъ.

Моютъ всю голову, лицо и волоса, дѣлаютъ ихъ совершенно мокрыми. Вода должна проникнуть до самой кожи; но все таки не нужно такъ смачивать волосъ, чтобы съ нихъ капало. Это было бы ужъ слишкомъ.

Затѣмъ покрываютъ всю голову сухимъ платкомъ такимъ образомъ, чтобы онъ плотно прилегалъ къ ней, не пропускалъ совершенно воздуха, и оставляютъ открытыми только лобъ и глаза.

Уже черезъ полчаса, рѣдко черезъ часъ, волосы совершенно сухи.

Послѣ этого можно возобновить обмыванiе и обертыванiе 1, 2, даже 3 раза. Нужно только позаботиться о томъ чтобы платокъ, которымъ мы сворачиваемъ голову, былъ совершенно сухъ. Второй и третiй разъ приходится тратить на обертыванiе по $^1/_2$ часа. Слѣдуетъ обратить особенное вниманiе на то, чтобы волосы передъ всякимъ новымъ обертыванiемъ были совершенно сухи.

Нужно пріучить себя послѣ послѣдняго обертыванія быстро и легко обмывать себѣ шею и голову холодной водой и, какъ при утреннемъ обмываніи, насухо вытереть ихъ.

Гораздо лучше слѣдующій способъ, особенно въ тѣхъ случаяхъ, когда хотятъ достигнуть сильнаго выдѣленія.

Моютъ голову, какъ это было выше указано. Обертываніе затѣмъ дѣлаютъ двумя платками: однимъ, такимъ же, какъ и выше, т. е. для того чтобы не пропустить воздуха, а сверху еще однимъ легкимъ шерстянымъ платкомъ, также плотно прилегающимъ.

Если бы голова слишкомъ разгорѣлась, то кромѣ волосъ можно еще смочить платокъ, лежащій подъ шерстянымъ платкомъ. Если желаютъ подольше дѣлать обертываніе, то нужно не забывать перемѣнять платки, которые могутъ оставаться на головѣ не больше 25—30 минутъ. Оканчиваютъ это обертываніе такъ же, какъ выше. Головныя боли, преимущественно ревматическаго характера, причиной которыхъ бываетъ простуда, быстрая перемѣна температуры, сыпи разнаго рода, маленькіе нарывы,—на волосистой части головы, все это прекрасно излѣчивается головнымъ обертываніемъ.

2. Обертываніе шеи.

Слабая форма обертыванія шеи состоитъ въ томъ, что рукой или полотенцемъ смачиваютъ всю шею и затѣмъ покрываютъ ее старательно сухой грубой повязкой въ 3—4 оборота, такъ чтобы помѣшать доступу свѣжаго воздуха къ мокрымъ мѣстамъ.

Второго рода обертываніе состоитъ въ томъ, что вокругъ шеи обертываютъ мягкое полотенце, смоченное въ холодной водѣ. Сверхъ мокраго кладутъ сухое полотенце, а сверхъ всего этого—шерстяную или фланелевую повязку. Если же у кого-нибудь не найдется таковой, то можетъ воспользоваться всякой шерстяной матеріей, обращая главнымъ образомъ вниманіе на то, чтобы она была непроницаема для воздуха.

На основаніи моей опытности я вообще противъ продолжительныхъ обертываній. Очень часто они производятъ совершенно противоположное дѣйствіе, чѣмъ нужно: ухудшеніе вмѣсто улучшенія. Это-то и есть часто главная при-

чина почему и подрывается довѣріе къ этого рода примѣненіямъ воды.

Напуганный такимъ образомъ больной съ трудомъ начинаетъ вѣрить въ ихъ благотворное дѣйствіе послѣ долгихъ убѣжденій и доказательствъ. Это общее замѣчаніе относится и къ обертываніямъ вообще и шейнымъ въ частности. Всѣ обертыванія мѣшаютъ сильному, неравномѣрному приливу крови къ какой-нибудь части тѣла; они отвлекаютъ ее, оттягиваютъ отъ этого мѣста, чѣмъ всегда понижаютъ большой жаръ. Если держать обертываніе на больномъ мѣстѣ слишкомъ долго, напр., цѣлую ночь, то это мѣсто все болѣе и болѣе нагрѣвается, кровь приливаетъ, оно, наконецъ, дѣлается очень горячимъ и воспаленіе усиливается. Послѣдствія отсюда для обертыванія шеи чрезвычайно ясны. Я противъ продолжительныхъ обертываній. Полное обертываніе должно продолжаться 1, самое большее $1^1/_2$ часа, при чемъ, черезъ каждые полчаса, а если возможно, даже черезъ 20 минутъ, слѣдуетъ возобновлять компрессъ, т. е. снова смочить и обернуть имъ шею. Эти смачиванія должно дѣлать 2—4 раза для одного обертыванія. Не для каждаго паціента это одинаково: оно зависитъ отъ меньшаго или большаго жара, испытываемаго имъ.—Лучшимъ знакомъ показывающимъ время перемѣны, будетъ непріятное чувство тяжести. Шейныя обертыванія слѣдуетъ назначать при воспаленіи горла, при болѣзняхъ глотки, при нѣкоторыхъ страданіяхъ головы. Въ то же самое время нужно способствовать дѣйствію обертыванія, дѣйствуя на другія части тѣла, напр.. на ноги (мокрые носки), или же на все тѣло.

3. Шаль.

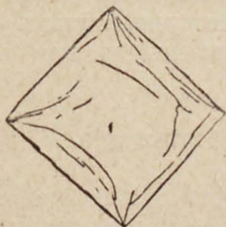
Шаль есть спеціальное примѣненіе для груди и верхней чатти спины. Каждая дѣвушка и женщина знаетъ это названіе, такъ какъ этотъ родъ одежды часто употребляется въ деревняхъ.

Это четырехугольный, довольно большой шерстяной платокъ, который сворачивается наполовину въ треугольникъ и набрасывается такъ, чтобы большій уголъ пришелся на спину, а два болѣе острыхъ—на груди.

Шаль, какъ обертываніе, представляетъ собою, когда не свернута, квадратный кусокъ грубаго холста (фиг. 21)

около $1-1^1/_2$ метра длины и ширины. Когда она сложена въ видѣ равнобедернаго треугольника (фиг. 22), большой уголъ, какъ сказано, ложится на спину, а равные, болѣе тонкіе концы плотно сидятъ на шеѣ (фиг. 23) и перекрещиваются на груди (фиг. 24). Шаль намачивается и, наложенная на голое тѣло, закрывается отъ доступа воздуха сухимъ кускомъ холста или шерстяной матеріи.

Фиг. 21.



Фиг. 22.



Скоро чувствуется, какъ распространяется пріятная теплота, какъ шаль мало-по-малу становится теплой, потомъ горячей.

Примѣненіе шали продолжается $^1/_2-1^1/_2$, рѣдко до 2 часовъ; послѣдне,—когда желательно болѣе обильное отвлеченіе. При долгомъ лежаніи шали не надо забывать возобновленія шали, т. е. вторичнаго опусканія въ воду; это дѣлается такъ, черезъ $^1/_2-^3/_4$ часа, когда жаръ усиливается, и шаль дѣлается горячей.

Фиг. 23.



Наше безвредное, невинное обертываніе дѣйствуетъ разрушающимъ и выдѣляющимъ образомъ при жарѣ, приливахъ крови, началѣ воспаленій, при катарахъ съ лихорадочнымъ состояніемъ, накопленіи мокроты въ дыхательномъ горлѣ, бронхахъ и груди и т. д.

Фиг. 24.



Громадныя услуги оказываетъ шаль умалишеннымъ и душевнобольнымъ слабаго пола.

Шаль и еще другое, такое же легкое примѣненіе воды, могутъ легко освободить голову отъ приливовъ крови; это второе примѣненіе воды заключалось обыкновенно у мено въ мокрыхъ носкахъ, или ножныхъ обертываніяхъ, или въ теплой ножной ваннѣ съ золой и солью.

4. Ножное обертываніе.

Это обертываніе важно, большей частью, какъ вспомогательное средство, которое содѣйствуетъ другимъ способамъ примѣненія воды. Мы различаемъ двоякое ножное обертываніе, именно:

а) Собственно ножное обертываніе.

Крестьяне, обладающіе незначительными средстами и дорожащіе временемъ, примѣняютъ его очень просто: поверхъ пары мокрыхъ носковъ надѣваютъ пару шерстяныхъ носковъ и ложатся въ постель, укрывшись теплымъ одѣяломъ.

Можно также намочить старыя тряпки въ водѣ, пополамъ съ уксусомъ, обернуть ими ноги и обложивъ шерстяной повязкой или бинтомъ до лодыжекъ или немного повыше, лечь въ постель, старательно укрывшись.

Примѣненіе продолжается 1—1$^{1}/_{2}$—2 часа; при этомъ всегда слѣдуетъ ложиться въ постель.

Если при этомъ развивается сильный жаръ, а примѣненіе обертыванія имѣетъ цѣлью именно устраненіе его, напр., при воспаленіяхъ въ животѣ—тогда обертыванія надо возобновлять новымъ намачиваніемъ въ водѣ.

Когда хотятъ извлечь болѣзненные соки, ослабить жаръ при воспаленіи, перемѣстить кровь изъ верхней части тѣла въ нижнюю,—это обертываніе оказываетъ превосходныя услуги.

Нельзя эти обертыванія смѣшивать съ ножными ваннами—тѣ гораздо менѣе продолжительны, и результаты ихъ дѣйстія соотвѣтственно менѣе значительны; ни теплая, ни холодная ванна не въ состояніи произвести подобнаго отвлеченія крови и выдѣленія.

Нельзя не упомянуть еще объ одномъ способѣ обертыванія; кто можетъ переносить употребленіе воды по вечерамъ, тотъ пусть передъ сномъ надѣнетъ пару мокрыхъ

носковъ и сверху, конечно, сухіе шерстяные; онъ будетъ прекрасно спать, не потеряетъ времени и не долженъ смотрѣть на продолжительность времени; нужно только помнить, что при вставаніи, ночью или утромъ, нужно ихъ сейчасъ скинуть.

На крестьянъ, сильно устающихъ за день, эти носки дѣйствуютъ еще болѣе освѣжающе, успокоительно, чѣмъ холодная ножная ванна. У кого постоянно холодъ въ ногахъ, тотъ пусть попробуетъ это ночное обертываніе.

Я это средство часто съ успѣхомъ совѣтовалъ и страдающимъ ножнымъ потомъ, но послѣ предварительнаго употребленія нѣсколькихъ паровыхъ ножныхъ ваннъ.

b) Обертываніе до колѣнъ.

Это обертываніе дѣйствуетъ сильнѣе, чѣмъ обертываніе ногъ, описанное подъ (а).

Обертываютъ ноги мокрымъ льянымъ бинтомъ до колѣнъ и плотно укутываютъ сухимъ, лучше всего шерстянымъ кускомъ матеріи.

Продолжительность и всѣ правила примѣненія тѣ же, что и въ обертываніи подъ (а). Я рѣшительно рекомендую это обертываніе для удаленія жира изъ верхней части тѣла, при большой усталости, для удаленія накопившихся газовъ.

Не надо его смѣшивать съ стояніемъ на колѣняхъ въ водѣ, описаннымъ въ «полуваннахъ. Это употребленіе воды дѣйствуетъ только укрѣпляющимъ, а не выдѣляющимъ образомъ.

5. Нижнее обертываніе.

Оно носитъ такое названіе потому, что назначается, главнымъ образомъ, при болѣзняхъ ногъ и живота, и предназначается спеціально для живота. Обертываніе начинается съ плечъ (подмышекъ) и распространяется до конца ногъ. Голова, шея, плечи и руки свободны и должны быть прикрыты рубахой, или лучше чѣмъ-нибудь потеплѣе, чтобы не проникалъ наружный воздухъ. Итакъ, нижнее обертываніе приготовляется слѣдующимъ образомъ: на простыню, которая лежитъ на матрацѣ или сѣнникѣ, въ длину кладутъ какъ можно болѣе широкое шерстяное одѣяло. Холстъ для обер-

тыванія долженъ быть такъ великъ, чтобы сложенный въ 2, 3, даже 4 раза онъ могъ обернуть 2 или 3 раза все тѣло и ноги. Сложивъ его вдвое, намачиваютъ его такъ, чтобы болѣе не капало, и кладутъ въ видѣ прямоугольника на разложенное шерстяное одѣяло. На этотъ холстъ ложится паціентъ, и холстъ оборачивается вокругъ всего тѣла такимъ образомъ, чтобы ни одно мѣсто туловища не осталось непокрытымъ, и чтобы одинъ мокрый конецъ заходилъ за другой. Затѣмъ плотно обертывается кругомъ шерстяное одѣяло во избѣжаніе доступа воздуха, и сверху еще — перина. Для ногъ берутъ обыкновенно еще отдѣльное покрывало (см. фиг. 25). Дѣло это не такъ хлопотливо, какъ кажется

фиг. 25.



съ перваго взгляда; конечно, здѣсь есть немного возни, но это во всякомъ случаѣ проще и легче, чѣмъ употреблять спеціальные дли этой цѣли бинты, которыхъ я не примѣняю даже при самыхъ большихъ обертываніяхъ.

При нѣкоторомъ навыкѣ пріобрѣтается достаточная ловкость; я знаю многихъ, которые сами приготовляютъ и накладываютъ на себя эти большія обертыванія.

Еще одно замѣчаніе, которое успокоитъ тѣхъ, которыхъ уже при чтеніи пугаетъ мысль о холодной водѣ. Кто слишкомъ боится холодной воды, у кого мало природнаго тепла, у кого нѣжные нервы, тотъ можетъ спокойно намочить обертываемый холстъ въ горячей водѣ. Для слабосильныхъ, болѣзненныхъ, малокровныхъ и пожилыхъ людей я даже предпочитаю это, хотя не требую непремѣнно. Примѣненіе нижняго обертыванія продолжается 1—1$^1/_2$, иногда —2 часа. Чувство холода замѣняется ощущеніемъ пріятной теплоты.

Простой, недостаточный людъ, крестьяне дѣлаютъ это гораздо проще: они берутъ старый, долго бывшій въ упо-

требленіи и не очень жесткій мѣшокъ, намачиваютъ его въ водѣ, выкручиваютъ и влѣзаютъ въ него до плечъ; потомъ ложатся въ этомъ костюмѣ на разостланное шерстяное одѣяло, укутываются периной. Сотни людей съ успѣхомъ пробовали этотъ простой способъ.

Это обертываніе, употребляемое всегда вмѣстѣ съ другими примѣненіями воды, производитъ согрѣвающее, выводящее и растворяющее дѣйствіе, преимущественно на животъ.

Въ связи съ другими средствами, обертываніе это употребляется при опухоляхъ на ногахъ, ревматизмѣ, ломотѣ въ костяхъ, вздутіи живота, конвульсіяхъ и т. д.

Вмѣсто простой, холодной или теплой воды, еще лучше употреблять отвары сѣнной трухи, осоки, сосновыхъ вѣтокъ и овсяной соломы. Осока замѣняетъ сѣнную труху и полевой хвощъ и очень полезна при мочевыхъ камняхъ и пескѣ. Отваръ изъ овсяной соломы оказывалъ отличное дѣйствіе при ломотѣ, подагрѣ, мочевыхъ камняхъ и пескѣ; сосновыя же вѣтви—для устраненія накопившихся газовъ и различныхъ конвульсій живота.

6. Короткое обертываніе.

Это обертываніе встрѣчается и примѣняется чаще всего, и при томъ самостоятельно, а не какъ вспомогательное средство. Оно и увеличиваетъ количество тепла въ тѣлѣ и унимаетъ слишкомъ сильный жаръ, смотря по количеству времени, которое оно лежитъ на тѣлѣ. Каждый можетъ легко самъ его приготовить, наложить на тѣло, и, благодаря этому, его такъ любятъ, и оно такъ распространено. Это обертываніе начинается также отъ подмышки и простирается почти до колѣнъ. Кусокъ грубаго холста складывается въ 4—6 разъ, при чемъ, сложенный, онъ долженъ закрыть туловище, какъ указано выше; затѣмъ холстъ намачивается, старательно выкручивается и плотно обертывается вокругъ тѣла. Доступъ воздуха преграждается шерстянымъ одѣяломъ, необходимая

фиг. 26.



же теплота доставляется периной (см. фиг. 26). Слабые и пожилые люди и малокровные, у которыхъ температура крови понижена, могутъ намачивать холстъ не въ холодную, а въ теплую воду.

Простой людъ можетъ и здѣсь вмѣсто холста употреблять сложенный въ нѣсколько разъ мѣшокъ, потертый отъ употребленія.

Продолжительность обертыванія 1—1$^{1}/_{2}$ часа.

Здоровые люди, употребляя это обертываніе разъ въ недѣлю, даже 1 разъ въ двѣ недѣли, могутъ предохранить себя отъ многихъ болѣзней. Это обертываніе очищаетъ почки, печень, животъ, выдѣляетъ накопившіеся газы, болѣзненные соки и излишнія жидкости. Короткое обертываніе совершенно устраняетъ болѣзни сердца и желудка, которыя происходятъ отъ давленія газовъ и прекращаются съ удаленіемъ ихъ. Я знаю многихъ, которые даже спятъ, и спятъ превосходно въ этомъ короткомъ обертываніи. Подробнѣе я скажу объ этомъ обертываніи въ III части при болѣзняхъ желудка, сердца, легкихъ, страданіяхъ горла и головы, гдѣ оно имѣетъ многочисленныя примѣненія.

Если я могу точно рѣшить, гдѣ и какая болѣзнь, короткое обертываніе всегда поможетъ мнѣ узнать это. Больнымъ, у которыхъ ослабленъ чѣмъ бы то ни было животъ, я совѣтую натереть его передъ короткимъ обертываеніемъ свинымъ жиромъ или камфорнымъ масломъ.

При конвульсіяхъ я назначаю иногда подъ обертываніе положить еще кусокъ холста, намоченнаго въ уксусъ. При конвульсіяхъ и ознобѣ обертываніе примѣняется теплымъ.

7. Мокрая рубаха.

Я избралъ это употребленіе воды, такъ какъ оно очень просто и можетъ быть понято каждымъ.

Обыкновенная холщевая рубаха намачивается въ водѣ, выкручивается и надѣвается, какъ обыкновенно (см. фиг. 27). Затѣмъ ложатся въ постель на разостланное шерстяное одѣяло, плотно укутываются и прикрываются периной. Одному господину казалось, что здѣсь еще слишкомъ много возни. Онъ становился въ ванну и велѣлъ обливать себѣ рубаху водой изъ лейки. Онъ называлъ это «первымъ и лучшимъ способомъ примѣненія мокрой рубахи», которое доставлятъ ему спокойный сонъ хорошее настроеніе духа

и свѣжесть. Продолжительность — 1 — $1^1/_2$—2 часа. Дѣйствіе мокрой рубахи, какъ я убѣдился на опытѣ, состоитъ въ открытіи поръ и вытягиваніи болѣзненныхъ соковъ (подобно пластырю), успокоеніи, прекращеніи приливовъ и конвульсій, равномѣрномъ расцредѣленіи тепла и улучшеніи общаго состоянія организма. Съ прекрасными результатами я примѣнялъ мокрую рубаху у душевнобольныхъ и у дѣтей при пляскѣ св. Витта и т. п., и особенно при кожныхъ страданіяхъ. Если надо вызвать болѣе значительныя выдѣленія, вызвать сыпи, напр. при скарлатинѣ и т. д., то я совѣтую намочить рубаху въ водѣ съ уксусомъ или солью.

фиг. 27.



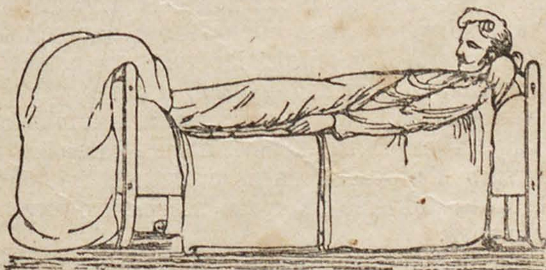
8. Испанскій плащъ.

Это названіе не мое, но вошло во всеобщее употребленіе, и я потому не мѣняю его.

Испанскій плащъ, или *большое обертываніе*, представляетъ самостоятельное примѣненіе воды, какъ, напр., полная ванна или короткое обертываніе, т. е. оно само по себѣ оказываетъ достаточное дѣйствіе на организмъ. Впрочемъ, при опасныхъ болѣзняхъ, его употребляютъ также вперемежку съ другими примѣненіями воды.

Въ чемъ заключается это самое большое обертываніе?

Фиг. 28.



Изъ толстаго, грубаго холста, извѣстнаго подъ именемъ „рядна“, сшиваютъ родъ плаща, въ родѣ широкой рубахи

съ рукавами, которая спереди не сшита, спускается до полу и даже волочится (см. фиг. 28). Этотъ плащъ намачивается въ холодной водѣ (въ теплой— если паціентъ малокровный, пожилой, болѣе слабый, или боится холодной воды), выкручивается и надѣвается, при чемъ края его заходятъ спереди одинъ за другой. Шерстяныя одѣяла должны уже быть приготовлены на постели. Лучше всего разостлать на тюфякѣ одно большое широкое одѣяло и два поменьше. Паціентъ ложиться на одѣяло, плотно имъ укутывается, чтобы преградить доступъ воздуха, и прикрывается сверху периной (см. фиг. 28).

Нужно надѣвать мокрый плащъ и укутываться въ одѣяла какъ можно быстрѣе, чтобы какъ можно меньшее время подвергаться вліянію холоднаго воздуха.

Однажды ко мнѣ явился больной, страдавшій разнообразнѣйшими болѣзнями: приливами крови, геморроемъ, вздутіемъ живота и ожиреніемъ сердца, внушавшимъ серьезныя опасенія. Онъ началъ надѣвать 1 – 2 раза въ недѣлю испанскій плащъ, и довольно продолжительное употребленіе его освободило больного отъ всѣхъ рѣшительно страданій.

Съ тѣхъ поръ этотъ господинъ примѣняетъ испанскій плащъ какъ панацею, и во избѣжаніе потери времени надѣваетъ его передъ сномъ и снимаетъ утромъ. Онъ сдѣлалъ себѣ изъ толстой шерстяной матеріи другой такой плащъ, вмѣсто шерстянныхъ одѣялъ и не нуждается въ посторонней помощи.

Продолжительность этого обертыванія $1^1/_2$—2 часа, въ завасимости отъ силы и сложенія паціента: худому, слабому мужику достаточно 1—$1^1/_2$ часа; плотному пивовару можно назначить 2 часа.

Чтобы убѣдиться, какъ сильно дѣйствуетъ это обертываніе, достаточно разсмотрѣть внимательно воду, въ которой нужно послѣ каждаго употребленія вымыть плащъ. Вода дѣлается грязной, совершенно мутной, и даже невѣроятно, сколько нечистотъ изъ тѣла можетъ извлечь этотъ плащъ.

Въ одномъ случаѣ, я помню, плащъ сдѣлался совершенно желтымъ и этотъ цвѣтъ не сходилъ даже при мытьѣ щелокомъ. Только бѣленіе на травѣ возвратило ему первоначальный цвѣтъ.

Это обертываніе нисколько не рѣзко, но чрезвычайно дѣйствительно, расширяетъ поры на всемъ тѣлѣ и извлекаетъ всѣ нечистоты, слизь и т. д. Понятно, поэтому, какъ

благопріятно должно оно дѣйствовать на температуру и общее состояніе организма.

Особенно часто я примѣняю его при общемъ катаральномъ состояніи, при лихорадкѣ, подагрѣ, суставномъ ревматизмѣ, оспѣ, тифѣ, какъ предохраненіе отъ паралича и т. д. Оно часто упоминается въ III части.

При погруженіи плаща въ отваръ сѣнной трухи, овсяной соломы, сосновыхъ вѣтокъ, онъ отлично излѣчиваетъ ломоту, каменную болѣзнь, мочевой песокъ и т. д.

6. ПИТЬЕ ВОДЫ.

Объ этомъ я не стану много распространяться. Я предостерегаю отъ двухъ крайностей, т. е. отъ двухъ взглядовъ, переходящихъ правильную границу. Еще нѣсколько десятковъ лѣтъ тому назадъ были настоящія состязанія въ питьѣ воды. Кто выпивалъ больше всего кружекъ воды, тотъ былъ величайшимъ героемъ. Выпить 4, 6, 8, 10 кружекъ воды въ день не было вовсе рѣдкостью. Еще и теперь есть такіе, которые думаютъ, что если пить много воды, то можно вылѣчиться. Но эта мысль все-таки лучше той, которая постоянно напѣваетъ разгоряченному мозгу, что 3, 4, 5 кружекъ пива не слишкомъ большое количество жидкости сообразно съ принимаемой въ теченіе дня твердой пищей.

Есть другого рода люди которые считаютъ правильнымъ прямо противоположное только что сказанному; потому они по цѣлымъ недѣлямъ, даже мѣсяцамъ не пьютъ воды; по ихъ мнѣнію, пить воду вредно.

Такъ то люди теряютъ иногда всякій здравый смыслъ, заглушаютъ въ себѣ всякое истинктивное побужденіе и чувство, которому животныя такъ слѣпо повинуются.

Разумно ли это?

Часы, прежде чѣмъ начать бить, даютъ знать объ этомъ. Развѣ же великій Творецъ нашъ создалъ что-нибудь на половину? Не внесли ли сами люди безпорядокъ въ этотъ дивный порядокъ? Такъ оно и есть. Безконечно мудрый Создатель велитъ голоду подать знакъ, когда нужно ѣсть, жаждѣ — когда нужно пить. Человѣческое тѣло, эти живые часы съ лучшимъ ходомъ и боемъ, шли бы и были превосходно, если бы глупый человѣкъ не засорилъ колесъ грязью, пескомъ и всякой другой нечистью такимъ образомъ,

что нарушается и совершенно даже прекращается ихъ правильный ходъ. Какъ только домашнее или дикое животное чувствуетъ голодъ, оно ищетъ пищу; какъ только чувствуетъ жажду, оно спѣшитъ къ свѣжему источнику. Наѣвшись и напившись, оно уже не беретъ ничего больше въ ротъ до слѣдующаго появленія голода и жажды.

Точно также поступаетъ и всякій неиспорченный человѣкъ, ведущій правильный образъ жизни, все равно, здоровъ ли онъ, или боленъ.

Согласно съ этимъ наше единственное и важнѣйшее основное положеніе, которому всякій долженъ былъ бы слѣдовать, будетъ слѣдующее: *пей, когда хочется пить и никогда не пей много!*

Я знаю людей, которые за цѣлую недѣлю не выпиваютъ, можетъ быть, ни одной капли воды, другихъ, которымъ довольно на цѣлый день выпитаго за завракомъ стакана воды. Они никогда не чувствуютъ жажды, и это объясняется тѣмъ, что, при существующемъ у насъ способѣ приготовленія пищи, ежедневно вводится съ ней въ организмъ большое количество воды. Если исключать вліяніе лѣтняго или же какого-нибудь, болѣзнь предвѣщающаго, жара, то настоящая жажда для очень многихъ людей рѣдкій гость и для меня, по крайней мѣрѣ. остается загадкой, какъ, несмотря на это, столько людей безъ всякой потребности производятъ въ бѣдномъ желудкѣ настоящія наводненія Это не можетъ остаться безнаказаннымъ [1]). Пей, когда чувствуешь жажду, и никогда не пей много! Поселяне не любятъ проливного дождя; они говорятъ, что онъ мѣшаетъ плодородію и скорѣе вредитъ, чѣмъ приноситъ пользу. Напротивъ того, они утверждаютъ, что утреніе сильные туманы, которые такъ смачиваютъ шляпу крестьянину, что съ нея течетъ—

---

[1]) Здѣсь долженъ я сказать нѣсколько словъ и о питьѣ воды за столомъ, главнымъ образомъ, во время обѣда. Поселяне почти не пьютъ ее за обѣдомъ; во всякомъ случаѣ, они не пьютъ ее слишкомъ много. Это касается скорѣе горожанъ и вообще высшихъ классовъ. Пить во время ѣды, какъ говорятъ, не хорошо. Я знаю многихъ врачей, особено старой школы, которые не совѣтуютъ здоровымъ дѣлать это, а своимъ больнымъ совершенно запрещаютъ это. Кто наблюдателенъ и нѣсколько опытенъ, тотъ знаетъ, что всѣ тѣ, которые пьютъ во время ѣды много воды, пива или чего-нибудь другого, вообще всѣ, пьющіе много, всегда жалуются на пищевареніе. Это и не можетъ быть иначе. Какъ же такъ?

ихъ дорогіе друзья, потому что благодаря имъ земля становится плодороднѣе.

Тѣло, главнымъ образомъ желудокъ, нуждается въ жидкости, чтобы разжижать по временамъ желудочный сокъ, увеличить его количество и перерабатывать такимъ образомъ всю твердую пищу. Желудокъ всегда даетъ знать о своихъ потребностяхъ то слабымъ требованіемъ воды, то сильной жаждой. Въ такомъ случаѣ слѣдуетъ обратить на него вниманіе, все равно, требуетъ ли жидкость больной или здоровый желудокъ; но нужно давать ему не больше, чѣмъ ему полезно, небольшое количество съ извѣстными

Когда мы пережевываемъ пищу во рту, она смѣшивается, по крайней мѣрѣ должна смѣшаться и пропитаться слюной, приготовляемой для этого особыми органами—слюнными железами.

Было бы неразумно проглотить, т. е. ввести въ желудокъ что-нибудь твердое, прежде чѣмъ будетъ сдѣлана эта первая важная подготовительная работа—измельчаніе. Въ желудкѣ такимъ образомъ измѣненная пища пропитывается желудочнымъ сокомъ. Чѣмъ чище, чѣмъ лучше, естественнѣе этотъ важный сокъ, тѣмъ лучше пищевареніе и его результаты, т. е. тѣмъ лучше питательный матеріалъ, необходимый организму для вырабатыванія и совершенствованія отдѣльныхъ частей тѣла. Если кто-нибудь, принимая пищу, обливаетъ ее посторонней жидкостью, т. е. водой, виномъ или пивомъ. то такая пища не можетъ ужъ пропитаться чистымъ желудочнымъ сокомъ, она, по крайней мѣрѣ отчасти, пропитается выпитой водой, виномъ или пивомъ. Кто же во время обѣда дѣлаетъ такое обливаніе шесть, восемъ разъ, тотъ разжижаетъ желудочный сокъ настолько, что онъ ужъ не можетъ служить, какъ пищеварительная эссенція, благодаря этому желудокъ только отягощается пищевой кашицей, смѣшанной 6—8 разъ. Можно ли въ такомъ случаѣ удивляться, что бѣдный желудокъ стонетъ и кричитъ, что пищевареніе плохое, какъ это гласятъ частыя жалобы! Какъ же нужно принимать питье? Кто чувствуетъ жажду передъ пищей, пусть пьетъ! Жажда покрываетъ бѣдность соковъ. Желудочный сокъ густъ и требуетъ разжиженіе. Во время обѣда нужно стараться совсѣмъ не пить или же, по крайней мѣрѣ, очень мало, чтобы даже послѣдній кусокъ пропитался чистѣйшимъ желудочнымъ сокомъ. Если спустя нѣкоторое время послѣ принятія пищи, пищевая кашица потребуетъ еще жидкости для лучшей обработки желудочнымъ сокомъ, т. е., просто говоря, если появится жажда черезъ 1, 2, 3 часа послѣ пищи, можно напится, но только умѣренно. Мнѣ приходилось говорить объ этомъ со многими опытными врачами. Всѣ они того же мнѣнія, что и я, они приписываютъ такое большое число желудочныхъ растройствъ невоздержности большинства людей въ этомъ отношеніи.

промежутками времени: во время болѣзни, особенно же во время лихорадочнаго жара, лучше пить чаще, напр., черезъ каждыя 5—10 минутъ по столовой ложкѣ, чѣмъ сразу стаканъ. Послѣднее не утолило бы жажды и, пожалуй, прибавило бы къ существующей болѣзни еще новое ухудшеніе.

Я закончу этотъ отдѣлъ примѣромъ. У больного запоръ, сильный жаръ мучитъ животъ; ему очень хочется пить. Онъ могъ бы выпить теперь, по его словамъ, 2, 3, 4 стакана воды. Я вѣрю этому. Въ желудокъ поступаетъ большое количество воды и проходитъ быстро черезъ внутренности, не прикасаясь нигдѣ къ больному мѣсту, не облегчая его, и выливается все, унося съ собой еще большое количество желудочнаго сока. Лучше давать больному черезъ каждые полчаса по столовой ложкѣ, чѣмъ много стакановъ воды, и тогда получится другое дѣйствіе, которое и должно быть результатомъ благоразумнаго лѣченія. Небольшое количество воды быстро поглощается желудочнымъ сокомъ и легко смѣшивается съ нимъ. Питье воды послѣ пищи черезъ каждые полчаса даетъ болѣе обильные соки, которые проходятъ черезъ всѣ внутренности и, размягчая ихъ содержимое, быстро уничтожаютъ всякія затвердѣнія. Очень многіе послѣдовали въ этомъ отношеніи моему совѣту и имъ скоро помогло. Probatum est!

Въ послѣднее время много говорили и писали о дѣйствіи питья горячей воды (30—35° R, какъ чай или кофе), особенно при хроническихъ болѣзняхъ. Нѣсколько лѣтъ тому назадъ я самъ съ успѣхомъ примѣнялъ это къ нѣкоторымъ паціентамъ. Но кто станетъ превозносить горячую воду предъ холодной, свѣжей природной водой! Это въ сущности дѣло вкуса. Во всякомъ случаѣ, я по опыту знаю, что холодная, свѣжая вода оказываетъ тѣ же, если не лучшія услуги, какъ и теплая. Для себя лично я предпочитаю ее всякой теплой или горячей водѣ. Всякій пусть выбираетъ то, что ему больше нравится!

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА.

„Benedicite omnia germinantia in terra Domino!“

„Всякая травка да хвалитъ Господа!“

Общая часть и подраздѣленіе.

Я презираю и ненавижу обычай держать въ секретѣ цѣлебныя средства, составляющія секретъ изобрѣтателя, и торговлю ими.

Въ этомъ ужъ никто не можетъ упрекнуть меня, потому что въ этой второй части я открываю ящики своей аптеки и позволяю каждому заглянуть въ нихъ и перепробовать все.

Каждая аптека стоитъ очень дорого, но только не моя. Я охотно сознаюсь въ этомъ и считаю этотъ легко возможный упрекъ большимъ преимуществомъ моей аптеки.

Почти все мои настои, экстракты, масла и порошки получаются изъ очень дешевыхъ цѣлебныхъ травъ, пользовавшихся прежде уваженіемъ, а теперь заброшенныхъ; по волѣ Господа Бога онѣ растутъ на открытомъ полѣ, въ саду, вокругъ дома, въ пустыняхъ, никѣмъ не посѣщаемыхъ мѣстахъ; и по большой части травы эти ничего не стоятъ.

Моя книга написана преимущественно для бѣдныхъ больныхъ; для нихъ же я, надѣясь на небесную награду, берусь и за это дѣло, полное жертвъ, или, если угодно, «берусь не за свое ремесло». Нарочно для нихъ я отыскалъ всѣхъ этихъ также бѣдныхъ, старыхъ знакомыхъ, оставляя многое другое въ сторонѣ. Много лѣтъ я пробовалъ и изслѣдовалъ, сушилъ и рѣзалъ, варилъ и вкушалъ. Нѣтъ ни одной травки, ни одного порошка, котораго бы я не отвѣдалъ, въ безопасности которыхъ я бы самъ не убѣдился. Я желаю только одного, чтобы старые знакомые были почитаемы, какъ и прежде, по крайней мѣрѣ, извѣстнымъ классомъ людей.

Я долго думалъ, прежде чѣмъ рѣшился прибавить къ водолѣчебнымъ средствамъ, которыя сами по себѣ вполнѣ достаточны и удовлетворительны, эту аптеку, т. е. перечислить тѣ вспомогательныя средства, которыя при внут-

реннемъ употребленіи способствуютъ лучшему дѣйствію воды. Это, пожалуй, можетъ показаться недовѣріемъ къ цѣлебной силѣ воды.

Однако, есть больные, которые, изъ боязни къ водѣ, съ трудомъ рѣшаются на лѣченіе водой, очень часто по необходимости продолжительное. Этимъ-то я и хочу облегчить водолѣченіе, уменьшивъ, упростивъ его и сокративъ время пользованія водой. Этого я достигаю, соединяя внѣшнее лѣченіе (водой) съ внутреннимъ (цѣлебными средствами).

Кто пересмотритъ всѣ средства моей аптеки, сразу увидитъ, что цѣль ихъ, какъ и примѣненій воды, троякая: нездоровые соки внутри организма растворять, выдѣлять, и послѣ этого укрѣплять, организмъ. Мнѣ кажется, я имѣю полное право утверждать, что и тотъ, и другой методъ, т. е. внутренній и наружный, сходны по дѣйствію и соотвѣтствуютъ другъ другу. Я предостерегаю отъ ошибки: кто полагаетъ, что нужно примѣнять водолѣченіе очень строго и съ усердіемъ, тотъ ошибается.

Кто полагаетъ, что нужно употреблять внутрь часто и много, точно также ошибается. Всегда и во всѣхъ случаяхъ слѣдуетъ держаться слѣдующаго золотого правила: самое умѣренное примѣненіе наружное или внутреннее — самое лучшее *).

Растенія, дѣйствіе которыхъ нѣсколько подозрительно, какъ, напр., солодковый корень, или же такія, которыя хоть немного плохо дѣйствуютъ, напр., на желудокъ, какъ хмель, александрійскій листъ и т. п. ядовитыя растенія—все это я пропустилъ **).

---

*) Есть много больныхъ, думающихъ, что здорово принимать много лѣкарствъ. Я зналъ одного врача, который очень мало прописывалъ лѣкарствъ и часто жаловался на глупость людей, которые вопреки совѣту врача, всегда просятъ лѣкарствъ. „Когда такіе несносные глупцы приходили ко мнѣ“, говорилъ онъ какъ-то, „Я прописывалъ имъ хлѣбныя пилюли съ небольшой безвредной примѣсью и аптечнымъ запахомъ. Они принимали эти пилюли и всегда говорили мнѣ, когда я приходилъ къ нимъ, что „это самыя лучшія пилюли, какія только имъ приходилось принимать и что онѣ отлично помогли имъ“.

**) Здѣсь я скажу нѣсколько словъ о сладостяхъ и лѣкарствахъ. Я ужасно сержусь, когда слышу о подобнаго рода ребячествахъ взрослыхъ; когда же я слышу подобное о дѣтяхъ, мнѣ жаль становится ихъ, бѣдняжекъ; сожалѣю я также и о близорукости и недостаточной осторожности ихъ родителей. Я рѣшительно противъ всѣхъ лѣкарствъ, какъ они назывались

Какъ милостивъ Богъ! По волѣ Его растетъ не только то, что нужно для поддержанія нашей жизни, для ежедневнаго нашего пропитанія. Онъ, сотворившій въ безконечной Премудрости Своей все въ мѣру, приказалъ расти и тѣмъ безчисленнымъ травкамъ, которыя облегчаютъ болѣзни людей, исцѣляютъ ихъ отъ страданій и болей.

Какъ милостивъ Богъ! Будемъ же сами старательно искать то растеньице, которое само даетъ о себѣ знать своимъ запахомъ, своимъ цѣлительнымъ благоуханіемъ. Собирая такія травки, будемъ съ благодарностью восхвалять нашего Небеснаго Отца.

Наша домашняя аптека раздѣляется на 4 главныя части, или ящика, и на нѣсколько меньшихъ.

Въ главные ящики мы ставимъ:

въ первый—тинктуры,
во второй, большій—травы для настоевъ,
въ третій—порошки,
въ четвертый—масло.

Въ меньшіе ящики помѣщаютъ все прочее—то, что не относится къ вышеупомянутымъ 4 частямъ. Обрѣзки полотна для перевязокъ и обертываній (всегда чистые и свѣжіе), хлопчатая бумага и т. п. могутъ быть положены въ одинъ изъ малыхъ ящиковъ. Тинктуры (настойки) и масло должны сохраняться въ бутылочкахъ, различныя травы для настоевъ и порошки—или въ плотныхъ бумажныхъ свертвахъ, или же лучше въ коробкахъ. (Если кто-нибудь заказываетъ новыя коробки, то пусть сдѣлаютъ ихъ ему овальной формы, но разной величины; это доставляетъ каждому удовольствіе и придаетъ аптекѣ особый видъ, что ей и нужно). Все это должно стоять въ холодномъ, но все таки не сыромъ (чтобы не образовалась плѣсень) и не отдаленномъ мѣстѣ дома.

На каждой бутылочкѣ, на каждой коробкѣ и бумажномъ сверткѣ должна быть ясная для всѣхъ надпись съ обозначеніемъ содержимаго. Самое лучшее размѣстить всѣ эти цѣлебныя средства въ алфавитномъ порядкѣ.

бы, изъ какой бы они аптеки ни были и какъ бы ихъ ни восхваляли, какъ средство противъ катара, кашля, желудочныхъ страданій, противъ всего мыслимаго и немыслимаго, возможнаго и невозможнаго. Всѣмъ этимъ можно совершенно испорить желудокъ.

Главнымъ образомъ, нужно заботиться о томъ, чтобы въ домашней аптекѣ былъ полный порядокъ, такъ чтобы всякій посторонній, видящій ее въ первый разъ, могъ сразу найти любую бутылочку, травку и т. п. Далѣе должно соблюдать здѣсь большую чистоту. Ни на одной коробкѣ совершенно не должно быть пыли; ни на одной бутылочкѣ не должны быть никакія грязныя или масляныя пятна. Ничто такъ не позоритъ домъ, какъ нечистота; по двумъ вещамъ судятъ о всемъ домѣ—и вполнѣ справедливо и большей частью вѣрно. Если онѣ въ порядкѣ, то заключаютъ изъ этого, что все въ порядкѣ; если жъ онѣ не въ порядкѣ, то это значитъ, что въ этомъ домѣ, въ этой квартирѣ обитатели его, должно быть, сами совсѣмъ безпорядочные люди. Хотите вы знать эти двѣ вещи? Это—аптека и клозетъ.

Чтобы въ домашней аптекѣ былъ наилучшій порядокъ, нужно, чтобы хозяйка дома, или прилежный сынъ ея, или любящая чистоту и порядокъ дочь взяли на себя заботу о ней и отвѣтственность. Она будетъ всегда заботиться о чистотѣ и гдѣ-нибудь въ углу у нея всегда будетъ наготовѣ тряпочка для стиранія пыли. Если она хорошо исполняетъ свою обязанность, что важно для всего дома, для всѣхъ ея близкихъ, то тогда она съ радостью можетъ вспоминать слѣдующія слова Спасителя: что вы сдѣлали самому младшему изъ Моихъ братьевъ, то сдѣлали вы и для Меня.

Въ концѣ этой второй части я указалъ, что должно быть въ такой маленькой домашней аптекѣ *). То, что не необходимо, можно и не имѣть. Можно въ случаѣ надобности прибавить то или другое средство.

Здѣсь нужно еще сказать нѣсколько словъ о приготовленіи тинктуръ, настоевъ и порошковъ.

Тинктуры или экстракты.

Внутреннія силы, цѣлебные соки растенія можно извлекать различнымъ образомъ. Лучше всего для этого готовить экстрактъ. Готовится онъ слѣдующимъ образомъ:

---

*) При каждомъ лѣкарствѣ точно указано, въ какомъ видѣ оно употребляется, въ видѣ экстракта, порошка, настоя, масла и т. д.

изъ травъ или ягодъ, изъ которыхъ хотятъ приготовить экстрактъ, выбираютъ самыя лучшія, т. е. самыя спѣлыя, самыя неиспорченныя, и сушатъ ихъ на доскѣ, на открытомъ воздухѣ, всегда. однако, (нужно обратить на это вниманіе) въ тѣни, и никогда—на солнцѣ. При высушиваніи находятъ еще многое негодное, что должно быть выброшено. Высушивъ траву, ягоды и т. п., ихъ разрѣзываютъ, измельчаютъ и кладутъ въ бутылку; затѣмъ наливаютъ въ нее настоящаго хлѣбнаго вина—я подпочитаю его всѣмъ другимъ—въ случаѣ же, если его нѣтъ, чистымъ спиртомъ или фруктовой водкой и, закупоривъ ее хорошенько, ставятъ на нѣкоторое время въ теплое мѣсто *)

По году и больше стояли у меня такимъ образомъ наполненныя бутылки, и только тогда я сливалъ экстрактъ, получившійся изъ спирта, смѣшаннаго съ сокомъ цѣлебнаго средства. Въ случаѣ необходимости можно пользоваться имъ уже черезъ нѣсколько дней послѣ наливанія.

Тинктуры принимаются по каплямъ; въ извѣстныхъ случаяхъ (всѣ они ясно указаны ниже) берутъ чайную или столовую ложку.

Настои.

Въ сухую погоду, когда ты возвращаешься съ поля домой или идешь туда осмотрѣть посѣвы, сверни немного въ сторону и собери то здѣсь, то тамъ цѣлебныя травы. То, что растетъ на сухой почвѣ, даже на солнечныхъ склонахъ горы, заслуживаетъ предпочтенія; тѣ растенія, которыя ты соберешь во время полнаго ихъ расцвѣта, принесутъ тебѣ самые лучшіе плоды при страданіяхъ. Многія травы растутъ въ твоемъ саду, огородѣ, возлѣ дома или сарая. Покажи своему 10-лѣтнему сыну или дочери, какъ собирать ихъ, и тебѣ не прійдется потратить на это ни минуты времени и вмѣстѣ съ тѣмъ доставишь большую радость дѣтямъ.

Садовыя и полевыя травы слѣдуетъ ежегодно мѣнять, т. е. собирать снова, а старыя нужно оставить.

---

*) Всѣ травы, ягоды и т. п., служащія для экстрактовъ, могутъ настаиваться и на винѣ, какъ это и указано въ каждомъ мѣстѣ. Но вино годится только для медленнаго, по крайней мѣрѣ, скораго употребленія, а не для сохраненія на болѣе или менѣе продолжительное время.

Всякая хозяйка, всякая мать умѣетъ приготовить какой угодно настой. Изъ высушенныхъ травъ (о сушенiи см. выше) нужно взять въ чашку столько, сколько можно захватить тремя пальцами, налить въ нее на листья или цвѣтки кипящей воды и дать нѣсколько минутъ постоять; затѣмъ сливаютъ готовый уже настой.

Такимъ образомъ приготовленный настой имѣетъ весьма прiятный вкусъ и ароматъ, свойственный каждому растенiю; но это не самый крѣпкiй настой. Я настаиваю травы гораздо дольше, такъ что онѣ выравниваются и такимъ образомъ не теряется даже малѣйшая частица цѣлебной силы травы, а, напротивъ, вся она остается въ водѣ.

Какъ принимать настои, т. е. стаканами ли, или ложками, указано при изложенiи отдѣльныхъ болѣзнней.

Порошки.

Порошокъ получается, если растереть или истолочь въ ступкѣ сухiе коренья, листья, зерна или ягоды растенiй.

Нѣкоторые больные охотнѣе принимаютъ порошки, чѣмъ настои. Можно, наконецъ, прописанный порошокъ примѣшать какъ-нибудь къ ихъ пищѣ въ видѣ пряности (перецъ, корица и т. д.) или къ питью, такъ чтобы они даже не замѣтили этого.

Сосуды, въ которыхъ сохраняются разные порошки, должны быть тщательно закрыты отъ пыли.

Масло.

Приготовленiе маселъ, которыя не покупаются въ аптекѣ, указано отдѣльно при всякой болѣзни, при которой они примѣняются.

По чистотѣ бутылочекъ съ масломъ можно узнать любовь къ порядку, къ опрятности и т. д.

Цѣлебныя средства.

Здѣсь указаны слѣдующія, употребляемыя мною средства.

Агава американская Agava americana L). Рис. 2 [1]).

Родина этого растенія далеко, въ Америкѣ. Оттуда оно перевезено къ намъ; его нерѣдко можно встрѣтить среди другихъ цвѣтовъ на окнахъ у любителей. Агава бросается въ глаза и отличима отъ другихъ растеній, благодаря своимъ толстымъ, мясистымъ, довольно длиннымъ листьямъ свѣтлозеленаго цвѣта съ многочисленными колючками.

Дѣйствія ея слѣдующія:

Если взять листъ агавы, настоять его въ водѣ и выпить, то питье это очиститъ желудокъ и кишки. Если это растеніе истереть въ порошокъ, и принимать 2 раза въ день столько, сколько помѣщается на кончикѣ ножа, то оно очень помогаетъ при болѣзняхъ печени и желтухѣ.

Если настоять листъ агавы въ полуштофѣ воды, прибавить дессертную ложку меду, то этотъ настой унимаетъ внутренній жаръ изъ глазъ, если ихъ хорошенько вымыть этимъ настоемъ. Онъ представляетъ также отличное средство противъ ранъ и нарывовъ на животѣ. Агава, настоенная вмѣстѣ съ полынью, изгоняетъ водянистые, болѣзненные соки, отъ которыхъ можетъ образоваться водянка, и улучшаетъ пищевареніе.

---

[1]) См. атласъ растеній.

Всего сказаннаго достаточно, по моему, чтобы посовѣтовать держать одинъ горшочекъ агавы между прочими растеніями каждому любителю цвѣтовъ.

Квасцы.

Квасцы, по своимъ ѣдкимъ свойствамъ, пригодны при гніющихъ, злокачественныхъ ранахъ. Я лично знаю, что они помѣшали распространяться далѣе раку, не особенно еще развившемуся. Квасцами превосходно излѣчиваются гніющіе и вросшіе ногти,

Примѣненіе ихъ таково:

Или квасцы стираются въ порошокъ, и ими просто посыпается рана, или растворъ ихъ въ водѣ примѣняется въ видѣ примочекъ или обмываній.

Когда рана очищена отъ гноя, гнилого (дикаго) мяса и т. д., тогда квасцы дѣйствуютъ стягивающимъ, осушающимъ и быстро излѣчивающимъ образомъ.

Испытаннымъ средствомъ служатъ квасцы (слабый растворъ) при слабыхъ, кровоточащихъ деснахъ; они давно уже служатъ, какъ полосканіе для зубовъ и горла.

Сабуръ обыкн. (Aloe vulgaris L.) (алоэ). Рис. 1.

Сабуръ (покупается въ видѣ порошка въ аптекѣ) примѣняется, какъ наружное и внутреннее средство. Настой небольшой щепотки этого порошка въ водѣ съ дессертной ложкой меду отлично очищаетъ желудокъ, не обременяя его. Если сабуръ смѣшать съ другими травами и употреблять, какъ чай, то дѣйствіе еще значительнѣе. Составъ смѣси таковъ: сабура на кончикѣ ножа, на двѣ чашки бузины, щепотку верблюжьяго сѣна (Foenum graecum), ложечка укропу. Двѣ чашки этого настоя надо принять въ двое сутокъ. Дѣйствіе, являющееся не въ видѣ сильнаго поноса, а въ видѣ легкаго, очистительнаго стула, наступаетъ лишь черезъ 12—30 часовъ. Въ другомъ мѣстѣ я упомяну объ употребленіи сабура съ листьями смородины. То же очистительное дѣйствіе проявляетъ сабуръ при наружномъ употребленіи. У кого больные, мутные, воспаленные глаза, изъ которыхъ выдѣляется гной и т. п., тому сабуръ будетъ служить отличной глазной примочкой. Берутъ сабура на кончикъ ножа, бросаютъ въ стаканъ, наливаютъ горячей воды,

и вода для глазъ готова. Ею нужно 3—4 раза въ девь старательно промывать со всѣхъ сторонъ глаза. Этой же водой отлично излѣчиваются старыя раны, гніющія раны, глубокіе нарывы съ большимъ количествомъ гноя. Примочка на больное мѣсто дѣлается изъ старой тряпочки.

Если на какомъ нибудь мѣстѣ затруднено новообразованіе кожи раной или ѣдкими жидкостями, вытекающими изъ нея, то посыпать на мѣсто нарыва порошокъ изъ сабура такимъ слоемъ, чтобы вся открытая рана совершенно покрывалась имъ, затѣмъ все насухо перевязать и повторять одинъ разъ въ день. Порошокъ, всасывая испорченную матерію, образуетъ твердый струпъ, подъ которымъ и образуется новая кожа.

Излѣчивая старыя и свѣжія раны, сабуръ дѣйствуетъ превосходно, какъ очищающее средство, и при томъ совершенно безопасно.

Дягиль лѣсной (коровникъ) (Angelica Silvestris L). Рис. 3.

На сырыхъ лугахъ, въ сырыхъ мѣстахъ лѣса растетъ растеніе, стебель котораго достигаетъ $^3/_4$—$^1/_2$ аршина вышины. Изъ полнаго стебля мальчуганы охотно мастерятъ себѣ свистки. Растеніе называется дягилемъ, и его нужно отличать отъ дягиля аптечнаго (Angelica archangelica), который нуждается въ уходѣ. И то, и другое одинаково цѣлительныя средства; но я предпочитаю первое, такъ какъ его легче добыть. Если кто нибудь съѣлъ нездоровую, испорченную пищу, то настой изъ корней, сѣмянъ и листьевъ дягиля, въ видѣ чая, служитъ прекраснымъ средствомъ для удаленія испорченной пищи. Наша кровь переработана изъ различныхъ пищевыхъ веществъ, изъ которыхъ не всѣ полезны для организма; и вотъ этотъ настой и выводитъ дурныя вещества изъ крови обратно. Какъ часто чувствуется непріятное чувство холода въ желудкѣ! Этотъ настой возвращаетъ пріятную теплоту. Лучше всего $^1/_3$ такой чашки принять утромъ, $^1/_3$ въ обѣдъ и послѣднюю $^1/_3$ вечеромъ. Если въ желудкѣ или кишкахъ находятся дурные соки, или накопленіе газовъ причиняетъ страданія, то опять этотъ настой служитъ прекраснымъ средствомъ, особенно если вода взята пополамъ съ виномъ. Накопленіе слизи въ лег-

кихъ и груди, бронхахъ, изжога также отлично устраняются этимъ средствомъ.

Это средство превосходно для домашняго обихода, и крестьяне отлично бы сдѣлали, если бы собирали запасъ этого растенія на цѣлый годъ, сушили его и сохраняли. Корни, сѣмена и листья, хорошо высушенные, могутъ быть превращены и въ порошокъ, и 1—3 щепотки этого порошка въ день вполнѣ замѣняютъ настой.

Я не совѣтую собирать дагиль людямъ незнакомымъ съ растеніями, потому что они могли бы смѣшать его съ другими иногда ядовитыми растеніями. Я упоминаю объ этомъ потому, что подобные примѣры уже бывали.

Анисъ (Pimpinella anisum L.), Рис. 4.

Анисъ, какъ и укропъ, и даже гораздо сильнѣе, чѣмъ послѣдній, дѣйствуетъ при скопленіи газовъ. Обыкновенно оба эти средства употребляются вмѣстѣ. Анисовое и укропное масло можно достать въ аптекѣ. Достаточно на пріемъ 4—7 капель, на кусочкѣ сахара.

Гусиныя лапки (Potentilla anserina L.). Рис. 5.

Гусиныя лапки растутъ, большей частью, тамъ, гдѣ охотнѣе всего водятся гуси--около домовъ, затѣмъ на лугахъ, на окраинахъ, у овраговъ. Многіе, испытавъ дѣйствіе этого растенія, называютъ его „травой противъ судорогъ“ (Krampfkraut). Настой изъ него дѣйствуетъ превосходно во всѣхъ случаяхъ судорогъ, гдѣ бы онѣ ни были. Даже при столбнякѣ эта травка оказываетъ хорошія услуги, конечно, насколько въ этомъ случаѣ можно помочь. При началѣ судорогъ, а еще лучше предъ началомъ ихъ (по признакамъ), нужно давать больному три раза въ день настой этой травы (сколько можно захватить 3-мя пальцами) на молокѣ, настолько горячій, чтобы паціентъ могъ только перенести.

Еще лучше, кромѣ этого средства, вмѣстѣ наложить на больное мѣсто припарку изъ отвара этой травы.

Каждая мать семейства должна имѣть непремѣнно достаточное количество этой травы и высушить. Ей должно

быть извѣстно, какъ болѣзненны эти судороги, и какъ горько смотрѣть на нихъ, не будучи въ состояніи помочь чѣмъ-нибудь.

Арника горная (Arnica montana L.). Рис. 6.

Арника въ цѣломъ свѣтѣ извѣстна, какъ превосходное цѣлебное средство, и я рѣшительно не понимаю, почему это оспариваютъ многіе, которые могли бы и должны были бы знать.

Тинктура изъ арники, употребляющаяся при ранахъ для обмыванія, примочекъ, компресовъ, такъ общеизвѣстна, что о ней нечего, собственно, и распространяться.

Ее можно дешево купить и легко приготовить самому. Цвѣтъ арники собирается въ концѣ іюня и началѣ іюля и настаивается на водкѣ или спиртѣ. Чрезъ 3—4 дня тинктура уже годна къ употребленію.

Бузина дикая (Sambucus ebulus L.). Рис. 7.

На опушкѣ лѣсовъ, особенно вырубленныхъ, встрѣчаются кусты, около $1^1/_2$ аршина вышиною, на которыхъ въ іюлѣ появляются бѣлыя зонтикообразныя соцвѣтія, а осенью тяжелыя, прекрасныя, блестящія ягоды. Это— бузина.

Настой изъ корня этого растенія замѣчательно хорошо извлекаетъ воду при водянкѣ и очищаетъ почки. Мнѣ извѣстно нѣсколько случаевъ, гдѣ этотъ настой совершенно излѣчилъ водянку, порядочно уже подвинувшуюся впередъ. Онъ отлично дѣйствуетъ при другихъ болѣзняхъ живота, происходящихъ отъ испорченныхъ соковъ; онъ выводитъ ихъ съ мочею.

Бузиновый настой, приготовляемый изъ порошка ея, оказываетъ тѣ же услуги. Для чашки, принимаемой въ два пріема, достаточно щепотки или двухъ порошка.

Корни собираютъ въ концѣ осени, высушиваютъ ихъ или стираютъ въ порошокъ, и сохраняютъ.

Очанка аптечная (Euphrasia officinalis L). Рис. 8.

Это средство употребляется при болѣзняхъ глазъ. Растеньице это встрѣчается приблизительно въ августѣ

почти на каждомъ лугу. Часто встрѣчается оно въ такомъ количествѣ, что вытѣсняетъ совсѣмъ кормовую траву.

Высушенные или стертые въ порошокъ листья употребляется въ видѣ настоя или порошка. Этимъ промываютъ глаза 2—3 раза въ день, или дѣлаютъ на ночь небольшую примочку и укрѣпляютъ бинтомъ. Глаза очищаются, крѣпнутъ, и зрѣніе улучшается.

Я въ своей практикѣ даю своимъ паціентамъ щепотку (ва кончикѣ ножа) внутрь, въ ложкѣ супа или воды. Но это еще не вся польза травки. Она служитъ отлично, какъ желудочная горечь, для улучшенія пищеваренія и желудочныхъ соковъ. Попробуй-ка, любезный читатель, и ты этой травки! она и тебѣ поможетъ.

Выдѣлительное масло.

Случается, что въ тѣлѣ столько болѣзнонныхъ соковъ, что очень трудно ихъ всѣ растворитъ и выдѣлитъ. Трудность заключается безъ сомнѣнія, не въ недостаточной силѣ воды и ея примѣненій, а въ томъ, не устрашится ли паціентъ долговременности подобнаго лѣченія, и выдержитъ ли (особенно болѣе слабые) всѣ хлопоты и иногда непріятныя ощущенія примѣненія воды. Эта мысль сильно занимала меня и заставляла думать надъ этимъ вопросомъ.

Тогда мнѣ пришло въ голову, что нѣкоторыя внутреннія болѣзни исчезали, когда на кожѣ появлялась сыпь.

Нельзя ли, спрашивалъ я самъ себя, искуственно вызывать эту сыпь, вывести, такъ сказать, наружу эти болѣзненные соки, скрытые внутри, помочь имъ выйти изъ тѣла, и тѣмъ самымъ облегчить работу водѣ [1]).

Послѣ долгихъ поисковъ, я напалъ на одно масло, которое прекрасно служитъ для этой цѣли и даетъ, въ нѣкоторыхъ случаяхъ, блестящіе результаты. Употребленіе его, конечно, не абсолютно необходимо, не conditio sine qua non, все это можно сдѣлать и водой: но оно часто значительно помогаетъ и ускоряетъ раствореніе и выдѣленіе. Масло это употребляется только наружу, и тамъ, гдѣ цѣлью

---

[1]) Паціенты, бывшіе въ водолѣчебницахъ, утверждаютъ, что появленіе сыпи служитъ благопріятнымъ для успѣшнаго лѣченія признакомъ.

служитъ наилегчайшее и удобнѣйшее выдѣленіе соковъ изъ организма. Дѣйствіе его совершенео безвредно, тѣмъ не мѣнѣе основательно и проникаетъ внутрь тѣла.

Способъ употребленія лучше всего понятенъ изъ примѣровъ:

Больной жалуется на боль въ глазахъ. Глаза покраснѣли, каждый лучъ свѣта причиняетъ сильную боль. Они сильно слезятся. Въ этомъ случаѣ я тру кожу за ушами (на ушномъ мускулѣ и затылкѣ), чтобы согрѣть ее, и потомъ осторожно наношу на разогрѣтое мѣсто 3—4 капли этого масла. Уже черезъ $1/2$ часа паціентъ чувствуетъ напряженіе и легкое жженіе; приблизительно чрезъ сутки появляется масса бѣлыхъ наполненныхъ гноемъ прыщиковъ, наростающихъ соотвѣтственно количеству извлекаемаго гноя; они потомъ засыхаютъ и отпадаютъ въ видѣ струпиковъ.

Если первый разъ масло не подѣйствовало въ теченіе 24—30 часовъ, я наношу еще пару капель на покраснѣвшее мѣсто. Дѣйствіе наступитъ несомнѣнно, и вредная матерія, обусловливающая воспаленіе въ глазу, удалится. При цѣломъ рядѣ подобныхъ глазныхъ болѣзней уже черезъ 2 часа унималась боль, а глаза въ короткое время совсѣмъ излѣчивались и очищались.

Другого паціента мучитъ зубная боль: десны опухли, челюсть болитъ, будто ее ломаютъ на куски, головныя боли невыносимы. Какъ и въ первомъ случаѣ, я наношу масло за уши или на затылокъ, результаты будутъ благопріятны.

Особенность этого масла заключается еще въ томъ, что въ началѣ своей работы оно какъ бы поражаетъ, ранитъ обмазанную часть тѣла; но исполнивъ свое назначеніе, такъ же быстро все исцѣляетъ.

Я рѣшительно не смотрю на это масло, какъ на тайное средство: я сообщилъ даже нѣкоторымъ изъ моихъ друзей его составъ; но, чтобы избѣжать злоупотребленія имъ и несчастныхъ случаевъ, я считаю необходимымъ не публиковать его состава.

Валеріана аптечная (Valeriana officinalis L.). Рис. 9.

Уже кошки доказываютъ намъ, что въ валеріанѣ заключается что-нибудь особенное—онѣ любятъ этотъ запахъ и валяются на этой травѣ. Мы употребляемъ только корневище валеріаны, въ видѣ настоя или порошка. Корень

этотъ смягчаетъ тяжесть въ головѣ и уменьшаетъ судорожныя боли; онъ такъ хорошо дѣйствуетъ въ обоихъ случаяхъ, главнымъ образомъ потому, что способствуетъ выдѣленію газовъ.

Трилистникъ водяной (Menyanthes trifoliata L.). Рис. 10.

Трилистникъ растетъ обыкновенно на сырой, болотистой почвѣ, вблизи текущей воды между травой. Онъ горькаго вкуса, и представляетъ превосходную желудочную настойку; она помогаетъ пищеваренію и регулируетъ желудочные соки.

Крапива (Urtica dioica L.). Рис. 11.

Крапива находится въ пренебреженіи между растеніями. Человѣка съ нѣжными нервами жжетъ уже при одномъ названіи крапивы. Справедливо ли это? Въ молодости еще я слышалъ, будто одинъ странствующій учитель, кажется въ Богеміи, написалъ о крапивѣ и ея значеніи цѣлую брошюру; и на самомъ дѣлѣ, для знатока она имѣетъ большое значеніе.

Свѣже-сорванная и просушенная крапива, употребленная для настойки, очищаетъ грудь и легкія отъ слизи, очищаетъ желудокъ отъ многихъ веществъ, выводимыхъ преимущественно съ мочей.

Сильнѣе еще чѣмъ листья крапивы, дѣйствуетъ ея корень, свѣжій ли—лѣтомъ, или высушенный.—Начинающаяся водянка легко этимъ устраняется. Особенно хороша настойка изъ корня крапивы при гнилостныхъ сокахъ внутри тѣла.

Для очищенія крови хорошо лѣтомъ ѣсть крапиву, сваренную, какъ шпинатъ.

Галушки изъ крапивы не только питательны, но и очень полезны для здоровья.

Кто страдаетъ ревматизмомъ и не знаетъ болѣе средствъ противъ него, тотъ пусть каждый день въ теченіе 1—3 минутъ бьетъ себя свѣжей крапивой или посыпаетъ порошкомъ изъ нея по больнымъ мѣстамъ. Непріятное ощущеніе розги смѣнится скоро чувствомъ благотворнаго ея дѣйствія.

Терновый цвѣтъ (Prunus spinosa L.). Рис. 14.

Терновый цвѣтъ—есть превосходное, невинное слабительное и долженъ былъ бы находиться на первомъ мѣстѣ въ каждой домашней аптекѣ.

Его слѣдовало бы употреблять всегда когда чувствуешь, что быстрое очищеніе желудка было бы благодѣтельно, необходимо.

Нужно взять терноваго цвѣта, настоять его 1 минуту и пить по одной чашкѣ въ день въ теченіе 3—4 дней. Настой дѣйствуетъ легко, безъ непріятнаго ощущенія и болей, и вмѣстѣ съ тѣмъ основательно.

Проскурнякъ врачебный (Althaea officinalis L.). Рис. 13.

Настой изъ проскурняка употребляется противъ простуды. Я лично не слишкомъ стою за него, такъ какъ онъ не совсѣмъ оправдалъ мои ожиданія. Уже при настаиваніи образуется тягучая масса, переходящая потомъ въ студенистую, слизистую, которая должна отбить или испортить аппетитъ. Подобныхъ лѣкарствъ я никогда не назначаю. Мягко выражаясь, это растеніе для меня нѣсколько подозрительно. Я предпочитаю дѣйствовать травами совершенно безопасными и вѣрными.

Дубовая кора. Рис. 20.

Она употребляется свѣжей съ дерева, или высушенной.

Молодая дубовая кора, настоенная около $^1/_2$ часа кипящей водой, даетъ крѣпительный настой. Нужно намочить въ этомъ настоѣ носовой платокъ и обвязатъ горло; это превосходное и безопасное средство при начинающемся зобѣ и при ожирѣніи шеи. Не менѣе дѣйствительно это обертываніе и при болѣзняхъ железъ.

У кого выпаденіе прямой кишки, тотъ пусть аккуратно принимаетъ сидячія ванны изъ этого настоя, и вмѣстѣ небольшіе клистиры изъ разведеннаго настоя.

Настой дубовой коры хорошо излѣчиваетъ фистулы прямой кишки.

Точно такъ же могутъ быть лѣчимы твердыя опухоли если онѣ не воспалены.

Настой дубовой коры дѣйствуетъ крѣпительно, какъ смола на внутренніе сосуды.

Горечавка желтая (Gentiana lutea L.). Рис. 16.

Желтая горечавка растетъ преимущественно въ горахъ. Можно знающихъ людей попросить насобирать ее — это очень легко и недорого. Прежде всего я совѣтую приготовить экстрактъ изъ горечавки. Для этой цѣли корни горечавки сушатся, рѣжутся на мелкіе куски и кладутся въ бутылки съ водкой или спиртомъ.

Этотъ экстрактъ—одно изъ лучшихъ желудочныхъ средствъ. Нужно влить 20—30 капель его на 6—8 ложекъ воды и принимать эту смѣсь нѣсколько дней подъ рядъ. При правильномъ пищевареніи появится скоро и отличный аппетитъ. Если чувствуешь, что какое-нибудь блюдо легко тяжестью на желудокъ, то это питье-экстрактъ изъ чайной ложечки на полъ-стакана воды — прекращаетъ это разстройство.

При дальнихъ путешествіяхъ, когда часто по цѣлымъ днямъ плохо ѣшь, еще хуже пьешь и прибываешь на мѣсто до смерти утомленный, полубольной, - бутылочка тинктуры горечавки, которую принимаютъ по нѣсколько капель на кусочекъ сахару, оказываетъ большую услугу.

Обморочные припадки проходятъ, если принять чайную ложечку этой тинктуры въ водѣ; она согрѣваетъ, пробуждаетъ и вообще успокаиваетъ тѣло и душу.

Горечавка въ видѣ настоя оказываетъ такія же услуги. Кипятятъ или разрѣзанные коренья, или порошокъ горечавки и пьютъ отваръ, какъ настой.

Земляника (Fragaria vesca L.). Рис. 17.

Сколько радости, когда дѣти приносятъ первый пучокъ земляники родителямъ, учителю, священнику! Какое удовольствіе, когда въ первый разъ подаютъ на дессертъ освѣжающую землянику (съ виномъ или безъ него). Но не только плоды этого маленькаго растеньица такъ пріятны; собирайте и сушите листья его для матери, озабоченной своими слабыми дѣтками, возвращающейся послѣ тяжелой

работы домой: листья земляники,—она это хорошо знаетъ,—хорошее, здоровое и вмѣстѣ съ тѣмъ очень дешевое питательное средство.

Какъ готовится настой изъ земляники? Берутъ въ какой нибудь сосудъ листьевъ земляники столько, сколько можно захватить тремя пальцами, вливаютъ полъ бутылки кипящей воды и хорошенько прикрываютъ все это. Черезъ 15 минутъ сливаютъ настой и получаютъ такимъ образомъ чистый настой изъ листьевъ земляники. Затѣмъ прибавляютъ къ нему горячаго молока, немного сахара, и питье готово.

Если вмѣсто трети или четверти листьевъ земляники взять жасмина (Asperula odorata L.), рис. 66, то настой будетъ лучше по вкусу и качеству.

Земляника—не цѣлебное, а питательное средство; ее даютъ особенно выздоравливающимъ, очень слабымъ и обезсиленнымъ послѣ тяжкой болѣзни; даютъ ее вмѣстѣ съ другими питательными средствами. Кто лѣтомъ долгое время, равно и съ лѣчебной цѣлью, будетъ пить ежедневно молоко съ земляникой или же ѣсть кусокъ ржаного хлѣба съ ней, тотъ скоро замѣтитъ на себѣ ея благотворное дѣйствіе, заключающееся въ укрѣпленіи организма и очищеніи крови. Сваренная земляника можетъ употребляться и зимой для лѣченія съ отличнымъ результатомъ. При сильномъ внутреннемъ жарѣ земляника оказываетъ даже лѣтомъ большія услуги больнымъ.

Какую пріятную прохладу вызываетъ она у жаждущаго! Страдающимъ каменной болѣзнью можно рекомендовать ѣсть равныя порціи земляники въ теченіе долгаго времени. То же самое рекомендуется страдающимъ печенью (ежедневно нѣсколько разъ по $^1/_2$ штофу и такимъ, у которыхъ есть сыпь, причиной которой является болѣзнь крови. (Утромъ и вечеромъ по полуштофу).

Удивительно, право, въ какомъ изобиліи доставляетъ земля человѣку именно этотъ плодъ. О если бы наша благодарность и наше благоразуміе были такими же, какъ щедрость нашего и ихъ Создателя!

Укропъ воложскій (Foeniculum officinale All.). Рис. 19.

Во всякой домашней аптекѣ должно всегда находиться укропное сѣмя, потому что оно помогаетъ при очень часто

встрѣчающемся страданіи; я подразумѣваю колики и сопровождающія ихъ судороги. Быстро нужно въ такомъ случаѣ вскипятить въ теченіе 10—15 минутъ ложку укропа въ чашкѣ молока и дать это цѣлебное питье больному, при чемъ оно должно быть по возможности теплѣе (но все-таки и не горячее, чтобы не причинить ожоговъ внутри).

Дѣйствіе его большей частью хорошо и быстро. Быстро распространяющееся тепло успокаиваетъ судороги, колики слабѣютъ и совершенно исчезаютъ. Снаружи на животъ можно въ то же время положить согрѣвающій компрессъ изъ воды и уксуса (того и другого пополамъ).

Порошокъ укропный, посыпанный, какъ пряность, на пищу, выдѣлаетъ газы изъ желудка и кишечника. Порошокъ можно получить, если высушенныя укропныя сѣмена смолоть въ обыкновенной кофейной мельницѣ. Укропное масло покупается въ аптекѣ.

Изъ укропа приготовляется еще такъ-называемая глазная вода. Для этого варятъ въ водѣ половину столовой ложки укропнаго порошка и этимъ отваромъ моютъ себѣ глаза два—три раза въ день.

Гораздо лучше дѣйствуютъ, лучше очищаютъ паровыя ванны для глазъ.

Такъ какъ я для головной паровой ванны всегда примѣшиваю еще $^1/_2$ ложки укропнаго порошка, то собственно при всякой головной ваннѣ есть и ванна для глазъ.

Того же дѣйствія, что и укропомъ можно достигнуть анисомъ и тминомъ. Часто смѣшиваютъ съ цѣлебными цѣлями нѣсколько видовъ такихъ сѣмянъ, измельчаютъ это и употребляютъ такимъ образомъ.

Верблюжье сѣно (или греческое) (Foenum graecum). Рис. 21.

Изъ сѣмянъ верблюжьяго сѣна (trigonella foenum graecum) приготовляется порошокъ, давно уже знакомый всѣмъ пользующимся моими водолѣчебными средствами. Они цѣнятъ его и аккуратно принимаютъ. Опасаться рѣшительно нечего, такъ какъ порошокъ этотъ совершенно безвреденъ.

Онъ, приготовленный въ видѣ настоя, дѣйствуетъ при лихорадочномъ жарѣ охлаждающее. При страданіяхъ горла, связанныхъ съ сильнымъ жаромъ, этотъ настой употребля-

ется какъ полосканіе. Чайная ложечка порошка на средней величины чашку даетъ настой, который пьютъ днемъ (черезъ каждый часъ по столовой ложкѣ) или употребляютъ для полосканія.

Что касается наружнаго употребленія, то верблюжье сѣно самое лучшее изъ извѣстныхъ мнѣ средствъ для растворенія опухолей и нарывовъ. Оно дѣйствуетъ медленно, безъ боли, но зато основательно, и удаляетъ гной до послѣдней капли. Приготовляютъ, какъ и изъ льняного сѣмени, маслянистую кашицу, которую кладутъ на полотняный платочекъ и употребляютъ въ видѣ компрессовъ. При открытыхъ ранахъ на ногахъ эти компрессы мѣшаютъ образованію гнилого мяса и зараженію крови. Это послѣднее я рекомендую особенно тѣмъ, которымъ такія раны на ногахъ причинаютъ не мало страданій и заботъ. Верблюжье сѣно покупаютъ въ аптекѣ.

Овесъ (Avena saliva L.). Рис. 25.

Долгимъ кипяченіемъ извлекаютъ изъ овса заключающуюся въ немъ цѣлебную силу (точно также можно дѣлать и съ ячменемъ). Такой питательный, освѣжающій при внутреннемъ жарѣ напитокъ—настоящая отрада для выздоравливающихъ, напр., отъ тифа, оспы и другихъ ослабляющихъ, обезсиливающихъ болѣзней, и вмѣстѣ съ тѣмъ отличное питательное средство. Какъ жаль, что такимъ истощеннымъ субъектамъ, нуждающимся главнымъ образомъ въ обновленной, здоровой крови, даютъ обыкновенно всевозможные напитки, но только не этотъ.

Приготовляется онъ очень просто. Стаканъ овса промывается 6—8 разъ свѣжей водой, а затѣмъ варится въ двухъ стаканахъ воды до тѣхъ поръ, пока не выкипитъ на половину. Къ отлитому отвару прибавляютъ 2 ложки меду и эту смѣсь варятъ еще нѣсколько минутъ.

Шиповникъ. Рис 26.

Заботливая мать срываетъ съ шиповника (Rosa canina L.) для своей домашней аптеки не только самыя розы, но и плоды его. Та мать будетъ особенно старательно искать ихъ не только въ своемъ, но и въ чужомъ саду, у которой въ семьѣ кто-нибудь страдаетъ пескомъ или камнемъ въ

почкахъ или мочевомъ пузырѣ, этой страшной мучительной болѣзнью. Она знаетъ, что настой шиповника очищаетъ почки и мочевой пузырь.

Я знаю одного очень глубокаго старика, который въ молодости очень страдалъ отъ мочевыхъ камней и песку и часто не зналъ, что ему дѣлать, какъ помочь себѣ. Ему посовѣтовали пить этотъ настой, и онъ къ нему такъ привыкъ, что обязательно выпивалъ каждый разъ предъ сномъ чашку его, и это было ему пріятнѣе самаго лучшаго вина. «Вотъ что меня поддерживаетъ», говорилъ онъ, «вотъ масло, которое ежедневно снова приводитъ въ движеніе ослабѣвшую машину моего стараго тѣла».

Съ плодовъ шиповника снимаютъ кожицу, высушиваютъ ее и изъ этого приготовляютъ настой.

Пастушьи сумки, смоляныя или ладанныя зернышки. Рис. 27.

Какъ со свѣчи падаютъ капли, такъ капаетъ иногда и съ коры сосны или ели. Всякій можетъ видѣть это въ лѣсу лѣтомъ или осенью. Какъ висящія слезы выглядятъ эти смоляныя жемчужины, бѣлыя, какъ воскъ, прозрачныя, какъ медъ, свѣжія, какъ ключевая вода.

Смола—это кровь ели, сосны; если ударить такое дерево въ мясо, т. е. въ самую сердцевину его, то изъ него течетъ кровь и часто даже очень сильно.

Эта смола такая клейкая, которая, повидимому, содержитъ въ себѣ драгоцѣнныя вещества, обладаетъ, вѣроятно, особой силой.

5—6 такихъ смоляныхъ шариковъ, принимаемыхъ нѣкоторое время внутрь ежедневно, укрѣпляютъ грудь и особенно внутренніе сосуды.

Я зналъ одного священника, очень слабаго здоровьемъ. Онъ принималъ ежедневно довольно много этой смолистой жидкости, и, какъ онъ самъ говорилъ, благодаря ей грудь его окрѣпла.

Тотъ, кто не можетъ доставать эти смоляныя пилюли изъ лѣса, пусть замѣнитъ ихъ зернышками бѣлаго ладана, потому что ладанъ—та же смола, но понѣжнѣе. Принимая нѣкоторое время по 6—8 такихъ зернышекъ въ продолже-

ніе нѣкотораго времени, можно прекрасно укрѣпить и вылѣчить грудь.

Нечего опасаться, что эти смоляные камешки не переварятся; желудокъ отлично переваривает и такого рода вещества.

Черника (Vaccinium myrtillus L.). Рис. 24.

Въ іюлѣ мѣсяцѣ дѣти охотно ходятъ въ лѣсъ; тогда черника поспѣла, а это любимое лакомство рѣзвой молодежи. Но и старики любятъ эту ягоду. Въ большихъ городахъ ее продаютъ цѣлыми корзинами на рынкахъ. Иной студентъ, проходя мимо этихъ корзинъ, вспоминаетъ свое дѣтство, когда онъ вмѣстѣ съ сестренкой убѣгалъ въ боръ (въ Hoidlen, какъ говорятъ швабы), за черникой, и вотъ, вспоминая родину, онъ покупаетъ у торговки на нѣсколько копѣекъ этой ягоды.

Въ каждомъ домѣ слѣдуетъ сушить большое количество черники и сохранять ее на цѣлый годъ; она приноситъ большую пользу.

Двѣ—три горсти черники кладутъ въ стаканъ и наливаютъ ее хорошей водкой. Чѣмъ больше времени (даже годами) ягоды настаиваются такимъ образомъ, тѣмъ лучше настой и тѣмъ сильнѣе дѣйствуетъ это лѣкарство.

Кто страдаетъ легкими поносами, тотъ долженъ ѣсть отъ времени до времени нѣсколько сушеныхъ сырыхъ ягодъ, хорошо разжевавъ ихъ предварительно: очень часто это простое средство оказывается совершенно достаточнымъ. Мнѣ приходилось видѣть, какъ посѣтители большихъ курортовъ получали отъ своихъ опытныхъ хозяевъ эти «пилюли противъ поноса» во избѣжаніе непріятныхъ сюрпризовъ во время прогулки. Сильный кровавый поносъ, сопровождающійся болью, успокаивается ложкой черничной водки, взятой въ $^1/_8$ стакана теплой воды. Черезъ 8—10 часовъ, можно повторить эту порцію, а въ третій разъ уже едва ли придется повторить ее. Найдите-ка въ аптекѣ болѣе невинное и вѣрное средство! При опасныхъ дизентеріяхъ черничный настой отлично содѣйствуетъ наружному водолѣченію (теплые компрессы на животъ изъ воды съ уксусомъ).

Между всѣми тинктурами нашей домашней аптеки, тинктура изъ черники главная и самая необходимая. Она очень полезна для желудка. Доза зависитъ отъ степени бо-

лѣзни; наименьшая 10—12 капель на сахаръ, болѣе сильная около 30 капель и наибольшая—чайная ложка въ теплой водѣ или винѣ (въ шести ложкахъ).

Сѣнная труха.

Многіе не могутъ себѣ ясно представить, что такое сѣнная труха. Мы уже упоминали, говоря о ножныхъ ваннахъ изъ сѣнной трухи, что обозначаетъ это названіе въ медицинѣ; здѣсь я хочу сказать лишь нѣсколько словъ объ употребленіи этой трухи.

Въ началѣ зараженія крови, при окоченѣніи членовъ, при судорогахъ въ животѣ, эта труха, запаренная предварительно въ кипящей водѣ, еще ни разу не обманула меня въ моей практикѣ. Если при ревматизмѣ, подагрѣ или золотушномъ состояніи смочить бинты и рубаху теплымъ отваромъ изъ трухи, то это оказываетъ большія услуги. Однако я этимъ не хочу сказать, что при названныхъ болѣзняхъ можно обходиться только одной трухой.

Объ этомъ подробнѣе въ третьей части книги, гдѣ разсматриваются отдѣльные случаи заболѣваній.

Бузина черная (Sambucus nigra L.). Рис. 28.

Въ доброе старое время, вблизи каждаго жилья росла бузина, теперь же ее почти совсѣмъ изгоняютъ и истребляютъ: совершенно напрасно. Желательно, чтобы бузина разводилась вблизи каждаго дома, такъ какъ все въ ней приноситъ пользу: листья, цвѣтъ, ягоды, кора и корни.

Весной организмъ старается изгнать всѣ тѣ вещества и соки, которые накопились въ немъ въ продолженіе зимы. Каждому извѣстно такое состояніе, такъ-называемыя «весеннія болѣзни», какъ сыпь, поносъ, колики.

Чтобы очистить кровь самымъ простымъ и легкимъ способомъ, нужно взять 6—8 листьевъ бузины, мелко изрѣзать ихъ, какъ табакъ, и кипятить въ продолженіе 10-ти минутъ. Во время лѣченія надо каждый день по утрамъ натощакъ выпивать чашку такого настоя, а часъ спустя можно завтракать.

Этотъ простой кровоочистительный настой прекрасно дѣйствуетъ на человѣческій организмъ и замѣняетъ бѣднымъ людямъ пилюли и разныя альпійскія травы, которыя

странствуютъ по всему свѣту въ красивыхъ коробочкахъ и очень часто дѣйствуютъ довольно сомнительнымъ образомъ.

Можно предпринимать это лѣченье во всякое время года, не только весною. Сушеные листья также даютъ хорошій настой для очистки и удаленія соковъ.

Кто изъ васъ не кушалъ такъ-называемыхъ «швабскихъ лепешекъ, пирожковъ, приготовленныхъ изъ бузиннаго цвѣта? Многіе пекутъ ихъ именно въ то время, когда весь кустъ покрытъ бѣлыми цвѣточками, и утверждаютъ. что тогда эти пирожки предохраняютъ отъ лихорадки.

Я знаю мѣстность, гдѣ часто господствуетъ лихорадка; тамъ вы увидите весной въ каждомъ домѣ на столѣ такіе пирожки изъ цвѣта бузины, какъ средство противъ лихорадки.

Я никогда не относился къ этому съ насмѣшкой или скептически. Пускай люди остаются при своемъ обычаѣ, тѣмъ болѣе, что это очень хорошая и здоровая пища.

Никто не сомнѣвается въ томъ, что бузинный цвѣтъ слабитъ, и потому въ каждой домашней аптекѣ слѣдуетъ держать коробку съ сушеной бузиной. Въ продолженіе зимы бываютъ случаи, когда это очистительное средство можетъ оказаться очень полезнымъ; повредить же этотъ настой не можетъ ни въ какомъ случаѣ.

Для организма, расположеннаго къ водянкѣ, настой бузиннаго корня является наилучшимъ средствомъ, удаляющимъ воду; кромѣ того дѣйствіе бузины безвредно. Ягоды бузины часто варятъ и подаютъ въ видѣ каши или киселя; прежде ихъ высоко цѣнили, какъ кровоочистительное средство. Моя покойная мать предпринимала каждый годъ въ продолженіе 2—3 недѣль такое лѣченіе бузинными ягодами. Вотъ почему наши предки сажали бузину вблизи своихъ домовъ.

Какъ теперь богачи предпринимаютъ лѣченіе виноградомъ и для этого совершаютъ далекія путешествія, такъ наши дѣды и прадѣды отправлялись къ бузинѣ на лѣченіе и она оказывала чуть ли не лучшія услуги. Нѣсколько лѣтъ тому назадъ я былъ въ австрійскихъ Альпахъ и очень обрадовался, увидавъ, что бузина тамъ еще пользуется большимъ почетомъ. Одинъ старый крестьянинъ сказалъ мнѣ: «Да, мы бережемъ каждую ягодку съ этого дерева». Какъ просто и вѣрно сказано! Даже птицы, и тѣ осенью, предъ тѣмъ, какъ улетаютъ въ теплые края, отыс-

киваютъ бузиновый кустъ, чтобъ очистить и укрѣпить свой организмъ предъ далекимъ путешествіемъ. Какъ жаль, что въ людяхъ исчезли уже эти природныя побужденія и здравый смыслъ и что они уступили мѣсто искусственнымъ и насильно привитымъ понятіямъ!

Если бузиновую ягоду сварить въ сахарѣ или медѣ, то такое варенье служитъ зимой очень полезной пищей для такихъ людей, которые ведутъ сидячій образъ жизни. Ложка такого варенья въ стаканѣ воды даетъ отличный прохладительный напитокъ, и кромѣ того очищаетъ желудокъ, дѣйствуетъ на выдѣленіе мочи и на почки.

Крестьяне обыкновенно сушатъ бузину; въ какомъ бы видѣ ее ни употреблять, въ разваренномъ, въ видѣ каши или какъ настой, она всегда благопріятно дѣйствуетъ при сильномъ поносѣ.

Давно забыты всѣ услуги, которыя бузина, этотъ вѣрный другъ каждаго дома, указываетъ людямъ, поэтому ее теперь не признаютъ. Желательно, чтобъ къ этому старому другу относилась съ должнымъ уваженіемъ!

Медъ. Рис. 44.

Въ старину утверждали, что молодымъ людямъ не слѣдуетъ есть много меду, такъ какъ онъ имѣетъ слишкомъ сильное дѣйствіе на молодой организмъ, между тѣмъ какъ старымъ людямъ медъ очень полезенъ и придаетъ, будто бы, силы. Я всегда употреблялъ много меду и нахожу, что онъ дѣйствуетъ благотворно на людей всякаго возраста.

Противъ катара и скопленій мокротъ его употребляютъ съ давнихъ поръ. Крестьяне умѣютъ приготовлять медовую мазь, которую примѣняютъ противъ наружныхъ нарывовъ. Кто не умѣетъ лѣчить водой подобные нарывы, тому я совѣтую предпочесть это простое безвредное средство всякой другой мази. Приготовленіе мази очень несложно. Берутъ меду и муки пополамъ, прибавляютъ немного воды, такъ чтобъ мазь не была жидка. Хорошая мазь должна быть довольно густа.

Медъ можно употреблять и какъ внутреннее средство при нѣкоторыхъ неопасныхъ заболѣваніяхъ.

Говорятъ, что медъ вылѣчиваетъ небольшiе желудочные нарывы, которые отъ его дѣйствiя стягиваются и быстро созрѣваютъ.

Я совѣтовалъ бы употреблять медъ съ какимъ-нибудь настоемъ, такъ какъ въ чистомъ видѣ онъ дѣйствуетъ слишкомъ сильно, такъ, напр., медъ при глотанiи вызываетъ хрипоту. Кому трудно глотать вслѣдствiе катара или другого недуга, тому слѣдуетъ сварить себѣ чайную ложку меду въ полбутылкѣ воды. Для каждаго пѣвца это прекрасное средство для полосканья. Если даже случайно проглотить каплю, то нечего бояться отравленiя или разстройства желудка.

Всѣмъ извѣстна «медовая сыта», какъ очищающее и укрѣпляющее средство для глазъ. Нужно прокипятить одну чайную ложку меду въ $^1/_4$ стакана воды, и такимъ образомъ глазная примочка готова.

Я хочу разсказать вамъ еще одинъ случай. Я знакомъ съ однимъ старикомъ, которому за 80 лѣтъ. Онъ самъ приготовляетъ себѣ столовое вино. Онъ вливаетъ столовую ложку настоящаго меду въ кипятокъ, и черезъ нѣсколько минутъ напитокъ готовъ. Этотъ старикъ утверждаетъ, что это очень здоровый и вкусный напитокъ. Онъ говоритъ: «Я сохранилъ здоровье и бодрость въ такiе годы только благодаря медовому вину». Это очень возможно. Я могу сказать по собственному опыту (я часто видалъ, какъ употребляютъ медовое вино, и самому приходилось выпивать иногда стаканъ), что это вино имѣетъ разрѣшающее, очищающее, укрѣпляющее дѣйствiе на организмъ. Этотъ напитокъ полезенъ не только слабому полу, но и мужчинамъ. Я часто вспоминаю медъ древнихъ германцевъ: они приписывали, какъ разсказываетъ Тацитъ, свое здоровье и живучесть дѣйствiю этого натуральнаго пива.

Бѣлокопытникъ (Tussilago farfara L.). Рис. 29.

Всевышнiй сотворилъ множество травъ и растенiй, на которыхъ люди не обращаютъ никакого вниманiя; нѣкоторые даже съ удовольствiемъ топчутъ ихъ ногами. Такая же участь постигла и бѣлокопытникъ, такъ какъ его считаютъ сорной травой. Но кто ближе знакомъ съ этимъ растенiемъ, тотъ цѣнитъ его, какъ прекрасное домашнее лѣкарство. Отваръ изъ бѣлокопытника употребляется для

очистки груди и легкихъ, а также противъ кашля, въ особенности если есть расположенiе къ чахоткѣ. Тогда эти листья или прямо прикладываются къ груди, или же пришиваются предварительно на тряпочку. Листья бѣлокопытника вытягиваютъ жаръ, устраняютъ лихорадку и поддерживаютъ силы организма. Припарки изъ этихъ листьевъ отлично дѣйствуютъ на вскрытые нарывы, уничтожая жаръ, красноту и вытягивая вредныя вещества.

Листья бѣлокопытника особенно хорошо дѣйствуютъ на раны на ногахъ, если онѣ вслѣдствiе сильнаго воспаленiя покрыты синими или черными пятнами. Они уничтожаютъ боль и жаръ и могутъ послужить отличнымъ средствомъ для продолжительнаго лѣченiя. Такимъ образомъ бѣлокопытникъ представляетъ прекрасное средство при нарывахъ, при рожѣ и т. д. Эти листья можно также высушить въ тѣни и столочь въ порошокъ и принимать въ такомъ видѣ 2—3 раза въ день на кончикѣ ножа. Этотъ порошокъ можно употреблять вмѣстѣ съ пищей.

Звѣробой (Hypericum perforatum L.). Рис. 30.

Звѣробой носилъ когда-то названiе «волшебной травы» вслѣдствiе своего замѣчательнаго дѣйствiя, теперь же какъ само растенiе, такъ и заслуги его совершенно забыты.

Эта цѣлебная трава особенно хорошо дѣйствуетъ на печень; настой звѣробоя—наилучшее средство противъ болѣзней печени. Дѣйствiе его усиливается прибавленiемъ сабурнаго порошка, что обнаруживается при выдѣленiи мочи, замѣчаются нечистыя вещества въ видѣ клочковъ.

Настой изъ звѣробоя вылѣчиваетъ головныя боли, происходящiя отъ прилива къ головѣ водянистыхъ веществъ или газовъ, а также тяжесть въ желудкѣ, одышку и болѣзни легкихъ.

Матери, которымъ приходится возиться съ дѣтьми, страдающими недержанiемъ мочи, знаютъ о благотворномъ дѣйствiи этого настоя.

Во всѣхъ упомянутыхъ случаяхъ можно звѣробой замѣнить тысячелистникомъ (Achillea millefolium). Рис. 55.

Ромашка (Matricaria chamomilla L.). Рис. 31.

Настой изъ ромашки употребляется при простудахъ, въ особенности при лихорадочномъ состоянiи, кромѣ того

при рѣзи (сильныхъ боляхъ въ животѣ), при судорогахъ, приливахъ крови и т. д. Такъ какъ въ каждомъ домѣ употребляются мѣшочки, наполненные ромашкой, въ качествѣ нагрѣвальниковъ, то я считаю излишнимъ распространяться о ней.

Камфора (Laurus Camphora L.). Рис. 32.

Употребленіе камфоры всѣмъ извѣстно и очень распространено. Она дѣйствуетъ успокаивающимъ и размягчающимъ образомъ.

Камфора употребляется въ двухъ видахъ: въ видѣ камфорнаго спирта и камфорнаго масла.

Приготовленіе камфорнаго спирта состоитъ въ слѣдующемъ: растворяютъ кусокъ камфоры, величиной съ орѣхъ, на $^1/_4$ стакана спирта. Этотъ спиртъ служитъ наружнымъ средствомъ при ушибахъ, вывихахъ, судорогахъ и ревматизмѣ. Многіе употребляютъ его для укрѣпленія рукъ и ногъ и очень разумно поступаютъ.

Камфорное масло получается, если растирать камфору въ деревянномъ или миндальномъ маслѣ до тѣхъ поръ, пока она не растворится. Камфорное масло оказывается отличнымъ средствомъ для втиранія при ревматизмѣ, при боляхъ въ спинѣ и ломотѣ въ костяхъ.

Отруби.

Употребленіе отрубей доказываетъ, какъ часто люди поступаютъ неблагоразумно. Кухарка кормитъ отрубями поросятъ, между тѣмъ они содержатъ въ себѣ болѣе питательныя вещества, чѣмъ сама мука. Лучше бы каждая хозяйка дорожила этимъ растеніемъ, которое можетъ послужить цѣлебнымъ средствомъ для ея слабыхъ дѣтей.

Дѣтямъ, выздоравливающимъ и слабымъ людямъ надо давать удобоваримую пищу: отваръ изъ отрубей, или экстрактъ самаго зерна есть самая легкая пища [1]).

Берутъ пшеничныя или ржаныя отруби и варятъ ихъ

---

[1]) Это неудивительно. Всякій знаетъ, что кожица груши или яблока содержитъ въ себѣ больше питательныхъ веществъ, чѣмъ самъ плодъ. Уксусная проба (изъ плодовъ или кожицы) доказываетъ справедливость моего предположенія.

въ продолженіи $^3/_4$ часа; къ этому отвару прибавляютъ немного меду и снова варятъ эту смѣсь въ продолженіе $^1/_4$ часа.

Этотъ напитокъ надо принимать 2 раза въ день по $^1/_4$ стакана; можно обмакивать въ немъ булку. Я не знаю лучшаго напитка для стариковъ и для дѣтей.

Дай Богъ, чтобы люди вернулись къ простотѣ и естественности, отъ этого многое зависитъ.

Костяной порошокъ.

Въ моей аптекѣ есть всегда три сорта жженнаго костяного порошка. Первый сортъ:

а) Черный порошокъ.

Я беру хорошія кости здороваго, только что зарѣзаннаго животнаго и подвергаю ихъ сильному жару до тѣхъ поръ, пока онѣ не превращаются въ уголь. Этотъ черный костяной уголь надо мелко истолочь и простѣйшій безвредный порошокъ готовъ.

Второй сортъ я называю:

в) Бѣлымъ порошкомъ.

Слѣдуетъ жечь кости, какъ известь, т. е. до тѣхъ поръ, пока онѣ не принимаютъ вида жженной извести. Это и есть известь, такъ какъ другія вещества, какъ соль, входящіе въ составъ костей, находятся въ нихъ въ наименьшемъ количествѣ. Пережженныя такимъ образомъ кости слѣдуетъ также истолочь въ порошокъ. Получается порошокъ, похожій на мѣлъ; это и есть «бѣлый порошокъ».

с) Сѣрый порошокъ.

Чтобы получить сѣрый порошокъ, надо составить смѣсь изъ одной части чернаго, одной части бѣлаго порошка и одной части толченныхъ крупинокъ бѣлаго ладана,

Кто читалъ мои замѣтки, касающіяся порошка изъ мѣла, тотъ пойметъ, почему костяной порошокъ занимаетъ такое видное мѣсто въ моей аптекѣ. Особенно замѣчательное дѣйствіе этотъ порошокъ оказываетъ при сильномъ упадкѣ силъ послѣ тяжкихъ болѣзней, вообще при осла-

бленномъ состоянiи организма. Я самъ не разъ этому удивлялся.

Можетъ быть, это вамъ покажется не совсѣмъ ясно, почему я приготовляю 3 сорта этого порошка. Эти три сорта соотвѣтствуютъ степени слабости больного.

Выздоравливающимъ, которымъ необходимо укрѣпленiе всего организма, даже дѣтямъ, которыя плохо растутъ или, по неизвѣстнымъ причинамъ, увядаютъ, какъ растенiе (къ этимъ я главнымъ образомъ причисляю дѣтей, страдающихъ англiйской болѣзнью), такимъ дѣтямъ необходимо принимать ежедневно черный порошокъ, одну, двѣ щепотки въ водѣ или пищѣ.

Больному, организмъ котораго плохо и медленно дѣйствуетъ, у котораго желудокъ плохо перевариваетъ, а кровообращенiе въ плохомъ состоянiи, при чемъ мускулы и вообще всѣ части тѣла неправильно получаютъ необходимую для поддержки силъ пищу,—такому слѣдуетъ давать бѣлый порошокъ. Такимъ образомъ бѣдныя голодныя кости получаютъ укрѣпительную пищу.

Сѣрый порошокъ съ примѣсью ладана дается такимъ больнымъ, у которыхъ внутреннiе сосуды находятся въ ослабленномъ состоянiи. Теперь мы знаемъ секретъ чернаго, бѣлаго и сѣраго порошка, о которомъ такъ много говорятъ и спорятъ и который такъ извѣстенъ всѣмъ больнымъ.

Я бы могъ разбогатѣть благодаря этому порошку. Я по принципу осуждаю всякiя секретныя средства и принадлежу къ тѣмъ, которые называютъ это шарлатанствомъ, но мои средства не боятся свѣта; каждый можетъ изслѣдовать ихъ и выбрать себѣ наилучшiя изъ нихъ.

Угольный порошокъ.

Угольный порошокъ получается всегда изъ древеснаго угля. Самый лучшiй порошакъ даетъ липовое дерево, онъ употребляется даже аптекарями.

За неимѣнiемъ липоваго дерева можно употреблять всякое другое. Чѣмъ свѣжѣе уголь, тѣмъ лучшiя услуги онъ оказываетъ; самый свѣжiй уголь это тотъ, который только что вынутъ изъ огня. Если мелко истолочь этотъ уголь, то получается угольный порошокъ.

Этотъ порошокъ значительно облегчаетъ работу же-

лудка послѣ болѣзней, при которыхъ пострадали пищеварительные органы. Это кажется страннымъ, но это вѣрно.

Лучше всего принимать этотъ порошокъ въ молокѣ съ сахаромъ. Нужно ежедневно принимать, по дессертной ложкѣ, въ одинъ прiемъ или въ два.

Чахоточные должны пить по два стакана молока въ день и на каждый стаканъ класть ложку угольнаго порошка.

Особенно хорошее дѣйствiе оказываетъ этотъ порошокъ при болѣзняхъ печени; его слѣдуетъ принимать въ молокѣ.

Гнiющiе или вскрытые нарывы можно посыпать угольнымъ порошкомъ разъ-два въ день, такъ какъ онъ высушиваетъ гной и этимъ ускоряетъ шелушенiе кожи.

Порошокъ изъ мѣла.

Вы, вѣроятно, видали какъ не только куры, но и другiя домашнiя животныя проглатываютъ кусочки извести? Точно такъ поступаютъ нѣкоторыя дѣти въ школахъ, проглатывая мѣлъ; поэтому приходится прятать отъ нихъ это лакомство.

Приноситъ ли мѣлъ пользу въ нѣкоторыхъ случаяхъ? Въ этомъ необходимо убѣдиться. Я употреблялъ мѣлъ въ большемъ количествѣ и совѣтую его употреблять. Результаты поразительны, т. е. превосходны. Мѣлъ содержитъ въ себѣ известь, сѣру и др. вещества или такъ-называемые строительные матерiалы, необходимые для человѣческаго организма, въ особенности для скелета.

У слабыхъ людей строенiе тѣла бываетъ очень крупнымъ, благодаря недостатку извести, соединяющей въ тѣлѣ тѣ или другiя вещества. Людямъ слабаго здоровья, а также дѣтямъ, слѣдуетъ давать ежедневно щепотку порошка изъ мѣла въ водѣ или съ пищей. Такъ какъ порошокъ безъ всякаго запаха и вкуса, то его легко и прiятно принимать.

Кто страдаетъ неправильнымъ пищеваренiемъ или вообще не можетъ развиваться физически, то я совѣтую попробовать принимать разъ въ день указанную порцiю порошка изъ мѣла.

«Эта почва богата гипсомъ», велѣлъ написать извѣстный Франклинъ на полѣ, гдѣ росъ прекрасный клеверъ. Точно также я узнаю больныхъ, которые употребляли мѣлъ.

Больнымъ, страдающимъ малокровіемъ, я совѣтовалъ бы принимать не одну, а двѣ щепотки, этого порошка: одну утромъ и одну вечеромъ. Этотъ бѣлый порошокъ превращаетъ блѣдныя лица въ румяныя и здоровыя.

Порошокъ изъ жженныхъ костей дѣйствуетъ еще лучше, чѣмъ порошокъ изъ мѣла.

Рыбій жиръ.

О рыбьемъ жирѣ я слыхалъ слѣдующее мнѣніе одного опытнаго военнаго врача: «Рыбьимъ жиромъ злоупотреб ляютъ, и скверный жиръ имѣетъ плохія послѣдствія. На нѣкоторыхъ островахъ, гдѣ свирѣпствуетъ золотуха, рыбій жиръ приноситъ пользу, но вообще я его не признаю». Это мнѣніе никому не навязывается, но я лично согласенъ съ этимъ и никогда не употребляю рыбій жиръ, а замѣняю его другими питательными веществами.

Льняное сѣмя. Рис. 36.

Кому неизвѣстны припарки изъ льняного сѣмени? Дѣйствіе этихъ припарокъ такое же, какъ и верблюжьяго сѣна, (охлаждающее, растворяющее и выдѣляющее). Я даю предпочтеніе верблюжьему сѣну, такъ какъ оно оказываетъ болѣе сильное дѣйствіе.

Липовый цвѣтъ. (Tilia graudifolia). Рис. 38.

Въ настоящее время липовый цвѣтъ цѣнится почти исключительно людьми старой школы, но этотъ консерва тизмъ очень благоразуменъ.

Наравнѣ съ отваромъ изъ бузиннаго цвѣта; самое извѣстное патогоное средство—это отваръ липоваго цвѣта. Я лично всегда противъ всякихъ средствъ вызывать потъ насильственнымъ образомъ, но липовый цвѣтъ я охотно употребляю, такъ какъ онъ вполнѣ замѣняетъ пары, вызывающіе потѣніе. Противъ хроническаго кашля, скопленія мокротъ въ легкихъ и дыхательномъ горлѣ, противъ болей въ животѣ, происходящихъ отъ засоренія почекъ, липовый цвѣтъ представляетъ собой прекрасное средство.

Настой изъ лицоваго цвѣта можно замѣнить настоемъ изъ звѣробоя.

Мальва (Althaea rosea L.) 40.

Между цвѣтами нашихъ садовъ находится всегда мальва. Создавая хорошенькіе лепестки мальвы и надѣляя ихъ красками, Всевышній влилъ въ каждый лепестокъ кромѣ краски нѣсколько капель цѣлебнаго сока.

Отваръ, приготовленный изъ лепестковъ мальвы, въ особенности черной, дѣйствуетъ хорошо при горловыхъ болѣзняхъ и скопленіи мокроты въ груди. Иногда примѣшиваютъ къ цвѣту мальвы цвѣтъ вербишника.

Отваръ изъ мальвы употребляютъ также для паровъ, полезныхъ для вдыханія, въ особенности для ушныхъ паровыхъ ваннъ.

Миндальное масло. Рис. 41.

Сладкое миндальное масло слѣдуетъ имѣть въ каждой домашней аптекѣ. Оно дѣйствуетъ при различныхъ недугахъ, внутреннихъ и наружныхъ, успокаивающимъ и освѣжающимъ образомъ.

Оно очищаетъ дыхательное горло отъ мокроты, излѣчиваетъ желудочныя болѣзни и возстанавливаетъ аппетитъ.

При опасномъ воспаленіи легкихъ, а также при всякихъ другихъ воспаленіяхъ, миндальное масло дѣйствуетъ охлаждающимъ образомъ. Такимъ больнымъ слѣдуетъ давать 3—4 раза въ день по чайной ложкѣ миндальнаго масла. При различныхъ ушныхъ болѣзняхъ это масло оказываетъ прекрасныя услуги въ качествѣ наружнаго средства. Я не знаю лучшаго средства противъ шума въ головѣ, острой боли или затвердѣнія сѣры въ ушахъ и т. д. Надо влить 6—7 капель миндальнаго масла въ больное ухо и заткнуть его ватой.

У кого пострадалъ слухъ вслѣдствіе простуды или ревматическихъ припадковъ, тому слѣдуетъ употреблять миндальное масло слѣдующимъ образомъ: въ первый день во второе ухо столько же капель и каждый разъ затыкать ухо ватой. Чрезъ нѣсколько дней больной можетъ убѣдиться въ результатѣ такого лѣченія, прополоскавъ ухо теплой водой. Лучше будетъ для больного, если опытный человѣкъ возмется помочь ему, производя полосканье при помощи ушной спринцовки.

Если опухоль сопровождается сильнымъ воспаленіемъ, то необходимо натирать ее миндальнымъ масломъ: оно успокаиваетъ острую боль и охлаждаетъ сильный жаръ.

Различныя раны, происходящія отъ сидячей жизни, отъ верховой ѣзды или лежанія, можно легко излѣчить натираніемъ миндальнымъ масломъ. Это масло замѣняется иногда прованскимъ масломъ.

Мята перечная и водяная (Mentha piperta L. et mentha abnatica L.). Рис. 48.

Мята перечная и водяная оказываютъ почти одинаковыя услуги; я предпочитаю водяную, такъ какъ она дѣйствуетъ сильнѣе.

Мята принадлежитъ къ главнымъ средствамъ, укрѣпляющимъ желудкомъ и ускоряющимъ пищевареніе.

Уже запахъ мяты указываетъ на то, что она должна занимать видное мѣсто въ аптекѣ, обладая цѣлебной силой.

У кого сильно болитъ голова, тотъ долженъ прикладывать мяту ко лбу и всегда почувствуетъ облегченіе. Отваръ изъ мяты, принимаемый по одной чашкѣ утромъ и вечеромъ, способствуетъ пищеваренію и придаетъ лицу здоровый и бодрый видъ.

Такое же дѣйствіе оказываетъ и порошокъ изъ мяты, если его принимать ежедневно по 3—4 щепотки въ пищѣ и водѣ,

Тѣмъ, которые страдаютъ упадкомъ силъ, сердцебіеніемъ, тошнотою и рвотами, я совѣтую употреблять настой или порошокъ изъ мяты.

Чтобы уничтожить скверный запахъ изо рта, надо употреблять мятный отваръ, приготовленный на водѣ или винѣ.

Мятный отваръ, приготовленный на уксусѣ, успокаиваетъ кровавую рвоту, если принимать ежедневно одну—двѣ чайныя ложки.

Мятный настой, приготовленный на молокѣ, останавливаетъ боли въ животѣ.

Я совѣтую каждой хозяйкѣ разводить у себя въ саду это благородное растеніе, такъ же какъ и руту. Эти растенія уже тѣмъ вознаграждаютъ наши труды, что издаютъ пріятный запахъ.

Омела (Viscum aldum L.). Рис. 42.

Омела принадлежитъ къ чужеяднымъ растенiямъ и находится, обыкновенно, на старыхъ деревьяхъ. Такъ какъ омела обладаетъ цѣлебнымъ дѣйствiемъ, я совѣтовалъ бы всѣмъ матерямъ обратить вниманiе на это растенiе.

Настой изъ омелы употребляется противъ кровотечечiя. Я могу насчитать много случаевъ, при которыхъ одной чашки этого настоя было достаточно, чтобы остановить кровотеченiе.

Этотъ безвредный настой можно употреблять и при различныхъ другихъ неправильностяхъ въ кровообращенiи.

Можно сдѣлать смѣсь изъ омелы и полевого хвоща пополамъ, также хорошо дѣйствуетъ смѣсь изъ омелы съ сандальнымъ порошкомъ.

Гвоздичное масло. Рис. 45 и 46.

Гвоздичное масло имѣетъ такое дѣйствiе, какъ миндальное и прованское масло, къ которымъ его часто примѣшиваютъ. Оно оказываетъ большiя услуги для желудка, такъ какъ удаляетъ испорченные соки и вещества.

Обыкновенно гвоздичное масло принимается на сахарѣ, ежодневно по 6—7 капель.

Рута. (Ruta graveolens L.). Рис. 49.

Это благородное цѣлебное растенiе очень мало извѣстно, и дѣйствiе его, къ сожалѣнiю, не признано.

Многiя растенiя привлекаютъ насъ своимъ запахомъ; какъ ясно и настойчиво выражаетъ рута своими пахучими листочками готовность услуживать намъ и облегчать наши страданiя. Если бы мы только всегда понимали ея нѣмой разговоръ! Рута дѣйствуетъ укрѣпляющимъ образомъ, въ какихъ бы случаяхъ ее ни употребляли.

Дѣйствiе руты чувствуется даже на языкѣ, если попробовать разжевать листочекъ. Она имѣетъ прiятный вкусъ и освѣжаетъ полость рта на довольно продолжительное время.

Настой изъ руты оказываетъ благотворное дѣйствiе при приливахъ крови къ головѣ, при головокруженiи, тяжести въ головѣ, а также при сердцебiенiи, одышкѣ, боляхъ

въ животѣ, судорогахъ и т. д., зависящихъ отъ различныхъ недуговъ всего тѣла или частей его.

Я рекомендую этотъ настой тѣмъ, у которыхъ есть расположенiе къ указаннымъ болѣзнямъ и истерикѣ.

Если отварить руту на спиртѣ, то можно употреблять такой отваръ при всѣхъ названнымъ болѣзняхъ по 10—11 капель на сахарѣ, одинъ разъ въ день, самое большое два раза.

Такимъ же образомъ употребляется масло изъ руты. Приготовленiе этого масла состоитъ въ слѣдующемъ: надо столочь сушеные листья руты и сложить въ стаканъ; къ этому прибавить прованскаго масла и поставить на нѣкоторое время въ теплое мѣсто, потомъ слить масло и принимать, какъ указано выше.

Розмаринъ. (Rosmarinus officinalis L.) Рис. 52.

Въ день свадьбы или при другомъ торжественномъ случаѣ, букетикъ размарина украшаетъ грудь каждаго гостя. поэтому было бы нехорошо не обратить вниманiя на это прекрасное растенiе.

Розмаринъ дѣйствуетъ хорошо на желудокъ. Настой изъ розмарина удаляетъ изъ желудка засоряющiя вещества, способствуетъ аппетиту и благотворно дѣйствуетъ на пищеваренiе. Кому часто приходится прибѣгать къ лѣкарственной стклянкѣ, тому необходимо наполнить ее отваромъ изъ розмарина и принимать ежедневно утромъ и вечеромъ 1—4 столовыя ложки этого отвара. Желудокъ вскорѣ покорится, т. е. освободится отъ засоренiя.

Розмариновое вино, принимаемое небольшими порцiями, оказывается прекраснымъ цѣлебнымъ средствомъ противъ болѣзней сердца.

Это вино дѣйствуетъ всегда успокоительно; при водянкѣ сердечной сумки оно сильно выдѣляетъ воду мочей.

Такiя же услуги розмариновое вино оказываетъ при водянкѣ вообще.

Въ томъ и другомъ случаѣ я совѣтовалъ бы принимать ежедневно утромъ и вечеромъ рюмку этого прiятнаго настоя, къ которому легко привыкнуть.

Чтобы приготовить самымъ простымъ способомъ розмариновое вино, надо какъ можно мельче изрѣзать горсть размарина, вложить въ бутылку и налить хорошимъ бѣлымъ

виномъ, черезъ 13 часовъ надо слить жидкость и вино готово. Тѣ же листочки годятся для вторичнаго настоя.

Прованское масло. Рис. 47.

Прованское масло употребляется съ пищей и для приготовленія салата. Самый лучшій сортъ прованскаго масла, это чистое оливковое.

Если недостаетъ миндальнаго масла, то его можно смѣшать съ прованскимъ.

Слѣдуетъ употреблять только чистое прованское масло или самое чистое рапсовое масло.

Шалфей аптечный. (Salvia officinalis L.). Рис. 22.

У кого есть садикъ около дома, тотъ никогда не забудетъ посадить въ немъ шалфей, это красивое растеніе.

Я часто видалъ, какъ прохожіе срывали листокъ шалфея и вытирали имъ свои черные зубы. Это доказываетъ, что шалфей содержитъ въ себѣ очищающія вещества. Гноящіяся раны быстро заживаютъ, если промывать ихъ настоемъ изъ шалфея или прикладывать къ нимъ примочки изъ этого настоя.

Отваръ изъ шалфея очищаетъ желудокъ, освобождаетъ горло отъ мокроты, а приготовленный на водѣ или винѣ, этотъ настой дѣйствуетъ хорошо на печень и почки.

Дѣйствіе усиливается, если прибавить къ шалфею немного полыни, и изъ этой смѣси приготовить отваръ.

Порошокъ изъ этого цѣлебнаго растенія можно употреблять съ пищей, какъ перецъ, сахаръ или корицу. Дѣйствіе этого порошка подобно дѣйствію настоя.

Красное сандальное дерево. Рис. 53.

Изъ порошка краснаго сандальнаго дерева приготовляютъ красную краску, но его можно также найти въ каждой аптекѣ.

Я смѣшиваю настой изъ этого растенія съ настоемъ изъ бѣлой омелы, а именно: беру ложку омелы и двѣ щепотки сандальнаго порошка. Этимъ дѣйствіе усиливается.

Капуста кислая. Рис. 51.

Это цѣлебное средство всѣмъ извѣстно и заслуживаетъ вниманія. При ожогахъ, ушибахъ и различныхъ другихъ случаяхъ, при сильномъ жарѣ, для размягченія ранъ, я совѣтую прикладывать примочки изъ свѣжей кислой капусты, только что взятой изъ бочки.

Для крестьянъ это средство имѣетъ тѣмъ болѣе значеніе, что легко добывается, находясь вблизи каждаго жилья.

Первоцвѣтъ. (Primula officinalis L.) Рис. 56.

Только темно-желтая скороспѣлка употребляется какъ цѣлебное средство. Уже по запаху первоцвѣта можно догадаться, что въ ней заключается цѣлительный сокъ.

Вкусъ листочковъ (если разжевать 2—3) доказываетъ, то же самое.

У кого есть расположеніе къ болѣзнямъ суставовъ къ ломотѣ въ суставахъ, тому я совѣтую пить нѣкоторое время настой изъ первоцвѣта; сильныя боли со временемъ исчезнутъ.

Спиковое масло.

Въ каждой аптекѣ вы можете достать спиковое или лавендовое масло, но его слѣдуетъ держать въ домашней аптекѣ.

Надо принимать два раза въ день по 5 капель этого масла для возбужденія аппетита и для хорошаго пищеваренія.

Спиковое масло оказываетъ хорошее дѣйствіе при головной боли, пученіи живота (вслѣдствіе давленія газовъ) и устраняетъ тошноту.

Я употребляю это средство при лѣченіи душевнобольныхъ, такъ какъ утверждаю, что въ такихъ случаяхъ газы часто дѣйствуютъ на мозгъ; излѣченіе зависитъ отъ удаленія этихъ газовъ. Мнѣ кажется, что вообще на эти газы обращаютъ слишкомъ мало вниманія при лѣченіи душевно-больныхъ. Кто страдаетъ пученіемъ живота, тотъ

знаетъ, какъ непріятно дѣйствуютъ эти вѣтры и газы на весь организмъ.

Я уже сказалъ выше, какъ слѣдуетъ употреблять это масло при различныхъ головныхъ болѣзняхъ.

Подорожникъ. (Plantago lanceolata L.). Рис. 54.

Всѣмъ крестьянамъ знакомы лисья подорожника, такъ какъ имъ часто приходится употреблять его, какъ цѣлебное средство. Если при полевой работѣ крестьянамъ случается пораниться, то они отыскиваютъ листья подорожника и жмутъ ихъ до тѣхъ поръ, пока это упрямое растеніе не испускаетъ нѣсколько капель соку. Тогда они или прямо впускаютъ эти капли въ рану, или же прикладываютъ тряпку, смочивъ ее этими каплями.

Если невозможно выдавить изъ растенія этотъ сокъ, то листья его слѣдуетъ тереть до тѣхъ поръ, пока они не станутъ влажными, и тогда прикладывать эти влажныя листья къ ранѣ. Подорожникъ—безвредное средство, и нечего бояться зараженія крови. Если наложить такую перевязку, то рана очень скоро заживаетъ.

Подорожникъ цѣнится не только какъ наружное средство, удаляющее гной и дикое мясо, но и какъ внутреннее лѣкарство. Поэтому я совѣтую всѣмъ людямъ собирать листья подорожника, выжимать изъ нихъ сокъ и пить его. Этимъ средствомъ устраняются различныя внутреннія болѣзни, которыя зависятъ отъ нечистыхъ соковъ и нечистой крови. Такія раны бываютъ опасны, хотя изъ нихъ не течетъ кровь. Изъ сушеныхъ листьевъ подорожника можно отварить напитокъ противъ засоренія желудка. О цѣлебномъ дѣйствіи подорожника очень часто упоминаютъ въ газетахъ.

Многіе покупаютъ лѣкарство за большія деньги, но тебѣ, крестьянинъ, я совѣтую самому собирать листья подорожника и приготовлять изъ нихъ лѣкарство. Ты, по крайней мѣрѣ, будешь увѣренъ въ томъ, что у тебя не поддѣльное средство.

Можно смѣшивать сушеные листья подорожника пополамъ съ легочницею (Pilmonaria officinals. Рис. 39).

Золототысячникъ (Erythraea centuarium L.). Рис. 60.

Какія странныя названія давали наши предки нѣкоторымъ растеніямъ! Это потому, что они знали ихъ значеніе. Золототысячникъ пользовался, вѣроятно, большимъ почетомъ у нихъ. Горькій вкусъ этой травки указываетъ на ея цѣлебное дѣйствіе.

Настой золототысячника удаляетъ газы, нездоровыя вещества изъ желудка и дѣйствуетъ благотворно на желудочные соки, на почку, на печень, а также помогаетъ противъ изжоги.

Совѣтую обращаться за помощью къ этому растенію всѣмъ тѣмъ, которые страдаютъ застоями крови, малокровіемъ и т. п.

Фіалка (Viola odorata L.). Рис. 62.

Этотъ пахучій весенній цвѣтокъ долженъ наполнять нашу домашнюю аптеку благоуханіемъ.

Весной дѣти часто заболѣваютъ сильнымъ кашлемъ или коклюшемъ вслѣдствіе частныхъ перемѣнъ погоды. Поэтому, каждая заботливая мать должна сварить фіалковыхъ листьевъ (можно взять фіалковые корни, если предварительно истолочь ихъ) въ $^1/_4$ стакана воды и давать ребенку каждые 2—3 часа по 2—3 ложки этого отвара.

Взрослые должны принимать это лѣкарство противъ застарѣлаго кашля: для нихъ доза состоитъ изъ одной чашки настоя по 3 раза въ день. Фіалковый настой оказываетъ большую помощь чахоточнымъ, уменьшая кашель и выдѣляя мокроту, этотъ настой слѣдуетъ считать настоящимъ лѣкарствомъ и принимать какъ лѣкарство, т. е. каждые 2—3 часа по 3—5 столовыхъ ложекъ.

Этотъ настой оказываетъ хорошее дѣйствіе при головныхъ боляхъ и жарѣ въ головѣ. Тогда намачиваютъ тряпку въ фіалковомъ отварѣ и обвязываютъ ею голову; дѣйствіе будетъ еще сильнѣе, если мыть заднюю часть головы этимъ отваромъ. Больные очень скоро чувствуютъ облегченіе и засыпаютъ. Если употреблять этотъ настой при опухоли въ горлѣ, какъ средство для полосканія, то онъ оказываетъ прекрасныя услуги. Въ такомъ случаѣ воду, въ которой намачивается тряпочка для компресса, надо также замѣнить фіалковымъ настоемъ. Кто страдаетъ одыш-

кой, происходящей отъ скопленія газовъ въ желудкѣ, тому я совѣтую предпринять лѣченіе фіалковымъ настоемъ, т. е. принимать, въ продолженіе нѣкотораго времени, двѣ большія или три маленькія чашки въ день. Растертые фіалковые листья охлаждаютъ и размягчаютъ опухоли, а если приготовить отваръ на уксусѣ, то его можно употреблять для лѣченія подагры. Въ домашней аптекѣ слѣдуетъ имѣть большой запасъ этого благотворнаго растенія.

Можжевельникъ (Juniperus communis L.). Рис. 66.

Каждому извѣстно это растеніе. Его употребляютъ въ качествѣ курительнаго вещества, вслѣдствіе его пріятнаго запаха. Я не признаю никакихъ окуриваній сахаромъ, уксусомъ и т. д., такъ какъ не понимаю, какимъ образомъ это очищаетъ воздухъ. Но если приходится дезинфецировать комнату, въ которой находились больные заразными болѣзнями или мертвые, то я нахожу, что наилучшее курительное вещество—это можжевельникъ. Дымъ можжевельника уничтожаетъ всѣ заразныя бактеріи, находящіяся въ воздухѣ. Такимъ же образомъ можжевельникъ дѣйствуетъ на внутренніе человѣческіе органы. Ягода очищаетъ, такъ сказать, ротъ и желудокъ предохраняетъ отъ заразы. Кому приходится ухаживать за больными заразными болѣзнями (тифъ, скарлатина, холера), тому я совѣтую жевать нѣсколько можжевеловыхъ ягодъ (6—10), вкусъ которыхъ очень пріятенъ и которыя хорошо дѣйствуютъ на пищевареніе. Эти ягоды сжигаютъ, такъ сказать, вредныя міазмы, испаренія, которыя проникаютъ въ организмъ черезъ ротъ и носъ.

Кто страдаетъ желудкомъ, тотъ долженъ попробовать слѣдующее лѣченіе можжевеловыми ягодами. Въ первый день надо начать съ 4 ягодъ, во второй день надо принять 5 ягодъ, въ третій—6, въ четвертый—7 и т. д. до 12 дней и 15 ягодъ. Потомъ опять надо уменьшать число ягодъ, ежедневно по одной, до 5 ягодъ.

Я знаю много случаевъ, когда желудокъ выздоравливалъ послѣ такого лѣченія. При каменной болѣзни и мочевомъ пескѣ, при болѣзняхъ почекъ и печени, можжевельникъ всегда приноситъ пользу; вообще въ тѣхъ случаяхъ, когда необходимо освободить организмъ отъ испорченныхъ газовъ или гнилыхъ веществъ. Настой изъ молодыхъ сте-

бельковъ этого растенія употребляется при водянкѣ и для очищенія крови. Можжевеловое масло можно найти въ каждой аптекѣ. Тинктуру изъ этихъ ягодъ можно приготовить, настаивая ягоды на винѣ, водкѣ или спиртѣ. Каждому хозяину и каждой хозяйкѣ я совѣтовалъ бы употреблять можжевеловыя ягоды не только для мариновки или окуриванія своихъ комнатъ, но и для очищенія своего тѣла. Такое очищеніе слѣдуетъ предпринимать нѣсколько разъ въ годъ

Придорожникъ. (Poligonum aviculare. L.). Рис. 65.

Около домовъ и крестьянскихъ избушекъ растетъ травка, которую никто не замѣчаетъ; ее называютъ придорожникомъ, такъ какъ она растетъ обыкновенно по дорожкамъ; но у нея есть еще другое названіе: горчакъ птичій, или спорышъ птичій. Эта травка состоитъ изъ одного стебелька и многихъ вѣточекъ, длиною въ 1/2 метра или больше: а на каждомъ колѣнцѣ стебелька находится маленькій узелокъ.

Если, при каменной болѣзни, принимать 2—3 чашечки отвара изъ придорожника, то это оказываетъ прекрасное дѣйствіе. Я знаю одного господина, который въ продолженіе многихъ лѣтъ страдалъ болѣзнью почекъ; иногда у него выдѣлялись камни и песокъ. Онъ началъ пить отваръ изъ придорожника и чрезъ нѣсколько дней увидалъ прекрасный результатъ: отдѣлилось множество большихъ и маленькихъ камней и боль прошла.

Это растеніе дѣйствуетъ также хорошо на печень, желудокъ и грудь и вполнѣ заслуживаетъ вниманіе съ нашей стороны.

Цикорій дикій. (Cichorium intybus L.). Рис. 93.

Цикорій растетъ по дорогамъ и ждетъ, чтобы кто-нибудь сорвалъ его и отнесъ въ свою домашнюю аптеку. Его называютъ также солнцевой травой, такъ какъ его листья почти всегда обращены къ солнцу. На первый взглядъ этотъ цвѣточекъ покажется вамъ очень невзрачнымъ со своимъ хилымъ стебелькомъ и растрепанными листьями. Но обратите вниманіе на его голубые цвѣточки, которые немного свѣтлѣе васильковъ и растеніе вамъ понравится.

Наружный видъ обманчивъ. Цикорій хранитъ въ себѣ драгоцѣнности, т. е. цѣлительные соки.

Настой изъ цикорія принимается противъ засоренія желудка, для удаленія излишней желчи, для очищенія печени, почки и селезенки отъ нездоровыхъ веществъ.

Если желудокъ испорченъ какой нибудь пищей, или пищевареніе въ плохомъ состояніи, надо принимать ежедневно, въ продолженіе 3—4 дней, передъ завтракомъ и вечеромъ по одной чашкѣ настоя изъ цикорія.

При щемленіи въ желудкѣ или другихъ сильныхъ воспаленіяхъ какой-нибудь части организма, я совѣтую припарки изъ листьевъ и цвѣтовъ цикорія. Для этого надо сперва обварить эти листья кипяткомъ, завернуть въ тряпочку и тогда прикладывать къ желудку или къ больнымъ мѣстамъ, ежедневно 2—3 раза. Эту травку часто настаиваютъ на спиртѣ. Такой настой употребляется при сильномъ упадкѣ силъ, для натиранія ослабѣвшихъ членовъ.

Кромѣ листьевъ и цвѣтовъ, мы употребляемъ и корни цикорія, какъ цѣлебное средство. Эти корни легче всего выкапывать въ дождливую погоду.

Полынь. (Artemisia absinthium L.). Рис. 70.

Полынь—извѣстное средство противъ желудочныхъ болѣзней. Настой или порошокъ изъ полыни устраняетъ газы, укрѣпляетъ желудочные соки и дѣйствуетъ благотворно на пищевареніе. Полынь уничтожаетъ также непріятный запахъ изо рта, происходящій изъ желудка. Кто страдаетъ болѣзнью печени (меланхоліей), тому слѣдуетъ употреблять порошокъ полыни (а не табакъ, какъ это дѣлается обыкновенно), т. е. всыпать этотъ порошокъ въ ложку супа или употреблять его съ пищей, какъ перецъ, соль и т. д. Придерживаясь этого лѣченія, больной вскорѣ почувствуетъ облегченіе, такъ какъ этотъ порошокъ уничтожаетъ желтуху, т. е. улучшаетъ желчъ, и такимъ образомъ удаляетъ испорченные газы и гнилые соки, спирающіе дыханіе.

Изъ полыни приготовляютъ также тинктуру, которая сохраняется очень долго и не подвергается порчѣ. Одного листочка полыни достаточно, чтобы придать горькій вкусъ цѣлой бутылкѣ спирта, точно такъ же, какъ одно зернышко

ладана наполняетъ благоуханіемъ всю комнату. Это доказываетъ, что тинктура полыни очень крѣпка и должна имѣть сильное дѣйствіе. Путешественникамъ, страдающимъ тяжестью въ желудкѣ или тошнотою, я совѣтую всегда брать съ собою бутылку этой тинктуры. Настой полыни употребляется также для глазныхъ примочекъ.

Царская свѣча, вербишникъ. (Verbascum Schraderi Meyer). Рис. 69.

Цвѣтъ вербишника собираютъ всѣ въ большомъ количествѣ, такъ какъ всѣ знаютъ о его цѣлебномъ дѣйствіи. Настой изъ вербишника употребляютъ, какъ средство для полосканія горла, а также при горловыхъ болѣзняхъ, катарахъ, скопленіи мокроты въ груди и одышкѣ.

Совѣтую каждому употреблять этотъ настой. Можно смѣшивать съ цвѣтомъ вербишника цвѣтъ черной мальвы (пополамъ). Настой изъ этой смѣси дѣйствуетъ сильнѣе на выдѣленіе мокроты.

Слабительное (Wühlhuder.)

Лѣтъ 40—50 тому назадъ употребленіе слабительнаго совершалось только въ опредѣленное время (разъ или два раза въ годъ, въ извѣстную четверть луны); точно также было принято пускать кровь въ извѣстное время года, означенное въ календарѣ. Но времена и люди измѣнились.

Однако, и въ настоящее время многіе убѣждены въ томъ, что отъ времени до времени слѣдуетъ хорошенько осмотрѣть и очистить желудокъ.

Это мнѣніе не такъ смѣшно, какъ кажется, въ особенности, если вспомнить объ образѣ жизни нѣкоторыхъ людей, о пищѣ и напиткахъ, которые они употребляютъ.

Если желудку давать слишкомъ много работы, то есть переполнять его, то онъ портится и со временемъ совершенно погибаетъ. Поэтому необходимо вести разумный образъ жизни, не злоупотреблять нашимъ работникомъ (желудокъ), который составляетъ главную опору нашего организма. Только при хорошемъ обращеніи желудокъ можетъ остаться здоровымъ.

Если же желудокъ заболѣваетъ—что часто случается—

то и въ такомъ случаѣ я не признаю сильно дѣйствующихъ слабительныхъ.

Очищенiе желудка при помощи слабительнаго слѣдуетъ производить такимъ образомъ, чтобы не повредить ни здоровью, ни силамъ. Для этой цѣли слѣдуетъ употреблять самыя простыя, безвредныя средства, которыя не нападали бы на желудокъ, а поддерживали бы его, возбуждая въ немъ жизненную силу, т. е. укрѣпляя желудочный сокъ.

Я выбираю между различными растенiями такiя, которыя, какъ въ отдѣльности, такъ и соединенными силами дѣйствуютъ благотворно на желудокъ. Эти растенiя, растворяя и выдѣляя всѣ испорченныя вещества и ослабляя такимъ образомъ желудокъ, въ то же время укрѣпляютъ его настолько, что онъ можетъ продолжать свою работу безъ всякихъ затрудненiй.

Я нашелъ, кажется, такое средство и составъ его. Этотъ настой состоитъ изъ двухъ сортовъ; каждый изъ нихъ приноситъ большую пользу и поэтому заслуживаетъ вниманiя.

Названiя „Wühlhuder" (раскапыватель) дано этимъ средствомъ не мною, а однимъ господиномъ, который привелъ въ порядокъ свой желудокъ благодаря этому „Wühlhuder". Подъ этимъ названiемъ (я не нашелъ нужнымъ перемѣнять его), мое средство оказывало большую помощь многимъ людямъ. Я высылалъ его много разъ въ Швейцарiю и Венгрiю.

1. Первый рецептъ этого слабительнаго слѣдующiй:

Сдѣлать смѣсь изъ двухъ столовыхъ ложекъ молотаго укропа, двухъ столовыхъ ложекъ толченныхъ можжевеловыхъ ягодъ, одной столовой ложки foenum graecum и одной столовой ложки сабурнаго порошка. Эту смѣсь надо сохранять въ сухомъ мѣстѣ. Дѣйствiе этого средства обнаруживается чрезъ 11—30 часовъ. Настой изъ этой смѣси принимаютъ обыкновенно передъ сномъ по одной небольшой чашкѣ. На одну чашку настоя слѣдуетъ взять одну чайную ложку смѣси, сварить ее предварительно въ водѣ и потомъ слить. Полученный настой можно пить холоднымъ или теплымъ, если угодно, съ сахаромъ

Люди болѣе крѣпкаго тѣлосложенiя могутъ пить два дни сряду по одной чашкѣ этого настоя.

Слабые люди должны, наоборотъ, раздѣлить одну чашку на два—три раза, т. е. принимать по 4—6 ложекъ въ

день какъ лѣкарство. Оно не причиняетъ боли, а между тѣмъ больной чувствуетъ его раскапывающее и очищающее дѣйствіе внутри своего организма.

На нѣкоторыхъ этотъ настой не производитъ никакого дѣйствія, хотя усердно работаетъ внутри и старается поймать воровъ, какъ полиція. Но вѣдь это не всегда удается. Тогда наше средство оставляетъ въ покоѣ организмъ и не ослабляетъ его, какъ всякое другое слабительное.

Этотъ настой дѣйствуетъ на испражненія и на мочу, а также выдѣляетъ скопившуюся въ груди мокроту.

Я знаю случаи, когда это слабительное, послѣ продолжительнаго поноса, устраняло оставшіяся нечистоты и дѣйствовало успокоительнымъ образомъ. Достаточно небольшой чашки настоя, взятой въ три пріема, чтобы достигнуть дѣйствія.

II. Второй сортъ слабительнаго:

Сдѣлать смѣсь изъ двухъ столовыхъ ложекъ молотаго укропа, трехъ ложекъ толченныхъ можжевеловыхъ ягодъ, трехъ столовыхъ ложекъ порошка изъ бузиннаго корня, одной столовой верблюжьяго сѣна и одной столовой ложки сабурнаго порошка. Изъ этой смѣси приготовить настой.

Дѣйствіе этого настоя, какъ слабительнаго, также очень успѣшно. Кромѣ того онъ дѣйствуетъ на почки и выдѣляетъ нездоровыя вещества мочею.

Кто страдаетъ отъ тяжести въ животѣ (около мочевого пузыря), отъ затрудненія при мочеиспусканіи, отъ жженія въ мочевомъ пузырѣ и почкахъ, т. е. въ началѣ водянки, тому необходимо обратится за помощью къ слабительному второго рода.

Хвощъ полевой (Equisetum arvense L.). Рис. 71.

Это растеніе обладетъ драгоцѣнными цѣлебными свойствами. Оно считается хозяйками хорошимъ средствомъ для чистки посуды, но кромѣ того оно можетъ служить для очищенія человѣческаго тѣла.

Хвощъ полевой употребляютъ при застарѣлыхъ или гноящихся ранахъ, даже при разнообразныхъ нарывахъ и

костоѣдѣ. Онъ оказываетъ прекрасное дѣйствіе, смывая, растворяя и выжигая всѣ испорченныя вещества. Изъ этой травы проговляютъ отварь и употребляютъ его для компрессовъ, промываній и примочекъ. Для этой цѣли полевой хвощъ заворачиваютъ въ мокрую трапочку и прикладываютъ къ больному мѣсту. Его употребляютъ также для извѣстныхъ паровыхъ ваннъ. Подробности см. въ отдѣлѣ болѣзней. Полевой хвощъ излѣчиваетъ также внутренніе недуги.

Настой изъ этого растенія очищаетъ желудокъ и никогда не можетъ повредить. Я совѣтую принимать этотъ настой отъ времени, но не каждый день. Онъ успокаиваетъ боли при каменной болѣзни, при мочевомъ пескѣ и облегчаетъ мочеиспусканіе. При подобныхъ болѣзняхъ полевой хвощъ является единственнымъ и наилучшимъ средствомъ, въ особенности если употреблять отваръ изъ полевого хвоща для паровыхъ ваннъ.

Подобныя болѣзни встрѣчаются очень часто и причиняютъ сильныя страданія поэтому я совѣтую обратить вниманіе на это незамѣнимое и простое средство. Кромѣ наружнаго употребленія больные должны принимать каждый день внутрь по одной чашкѣ такого отвара. Онъ помогаетъ также при кровотеченіяхъ, кровавой рвотѣ; въ послѣднемъ случаѣ очень быстро, уже черезъ 4 минуты, рвота прекращается. Кто страдалъ сильнымъ кровотеченіемъ изъ носа, тому я совѣтую втягивать носомъ отваръ изъ полевого хвоща; кто страдаетъ вообще кровотеченіемъ, тому слѣдуетъ пить ежедневно одну, двѣ чашки этого настоя.

Слѣдуетъ имѣть всегда подъ рукою это растеніе, которое, въ случаѣ нужды, оказываетъ немедленную помощь, поэтому оно должно находится въ каждой домашней аптекѣ въ большомъ количествѣ.

Содержимое маленькой домашней аптеки:

I. **Тинктуры изъ:**

Арники,
Горечавки,
Черники,
Розмарина,
Можжев. ягодъ,
Цикорія дикаго,
Полюни.

II. **Травы для настоя:**

Дягиль лѣсной,
Бобровникъ или трилистникъ,
Крапива жгучая,
Очанка,
Бѣлокопытникъ,
Бузина черная,
Бузина малорослая,
Валерьяна,
Гусиная лапа,
Дубовая кора,
Земляника,
Звѣробой,
Золототысячникъ,
Легочница,
Ромашка,
Липовый цвѣтъ,
Мальва,
Мята,
Омела,
Рута,
Розмаринъ,
Скороспѣлка,
Проскурнякъ,
Подорожникъ,
Слабительный (Wühlhuber),
Смола древесная,
Терновый цвѣтъ,
Тысячелистникъ,
Фіалка,
Хвощъ полевой,
Царская свѣча,
Шалфей,
Цикорій,
Жасминъ,
Шиповникъ.

III. **Порошки изъ:**

Квасцовъ,
Сабура,
Дягиля лѣсного,
Валерьяны,
Бузины малор.,
Очанки,
Бѣлокопытника,
Льяного сѣмени,
Ворблюжьяго сѣна,
Мяты,
Шалфея,
Сандала,
Укропа,
Полыни,
Мѣла,
Костяной порошокъ,
Угольный порошокъ.

IV. **Масла:**

Анисовое,
Укропное,
Камфорное,
Рутное,
Можжевеловое,
Миндальное,
Гвоздичное,
Прованское,
Спиковое.

УКРѢПЛЯЮЩІЯ ПИТАТЕЛЬНЫЯ СРЕДСТВА.

Рецептъ для приготовленія хлѣба съ отрубями.

Отдаютъ пшеничное зерно на мельницу съ приказаніемъ не очищать муки отъ отрубей[1]). Такъ какъ мельники неохотно дѣлаютъ это, то необходимо осматривать муку, получаемую съ мельницы.

Изъ этой муки съ отрубями приготовляютъ тѣсто, т. е. всыпаютъ 2, 4, 6, 9 фунтовъ муки въ рынку разводятъ ее горячей водой и ставятъ въ довольно теплое мѣсто на всю ночь. Ни закваски, ни соли, ни пряностей нельзя примѣшивать къ этому тѣсту.

На слѣдующее утро изъ тѣста выдѣлываютъ маленькія продолговатыя булочки и сажаютъ ихъ въ печь на $1^1/_4$ или $1^1/_2$ часа. Печь должна быть нагрѣта обыкновенымъ образомъ. Когда вынимаютъ хлѣбъ изъ печки, то его слѣдуетъ опустить на 3—4 минуты въ горячую воду, а затѣмъ опять посадить въ печь для просушки.

Поступать такимъ образомъ я научился у одного пріора трапистовъ, который утверждалъ что это наилучшій способъ печь хлѣбъ съ отрубями, такъ какъ только подобнымъ способомъ можно извлечь изъ отрубей всѣ питательныя и главнымъ образомъ сахаристыя вещества.

Я знаю многихъ, которые очень охотно ѣдятъ этотъ хлѣбъ, уверяя, что онъ прекрасно дѣйствуетъ при тяжести въ желудкѣ, плохомъ пищевареніи и въ особенности при геморроѣ.

Я знаю другихъ, которые, въ первый разъ попробовавъ этотъ хлѣбъ, нашли его безвкуснымъ, но со временемъ привыкли къ нему до такой степени, что теперь предпочитаютъ его всякому другому.

---

[1]) Кто употребляетъ хлѣбъ съ отрубями въ большомъ количествѣ, тому я совѣтую пріобрѣсть ручную мельницу и приготовлять самому именно такую муку, которая ему нужна. Я зналъ одного профессора въ Тиролѣ, который такъ страдалъ желудкомъ, что не переносилъ никакой пищи, и лишился силъ. Ему посотовѣтовали ѣсть хлѣбъ съ отрубями и купить себѣ мельничку для перемола зерна. Онъ самъ мололъ себѣ муку, а жена пекла хлѣбъ, и черезъ нѣкоторое время профессоръ, благодаря ему, совершенно выздоровѣлъ.

Этотъ хлѣбъ необходимо держать въ прохладномъ мѣстѣ, и если корка слишкомъ тверда, то надо обвернуть хлѣбъ мокрой тряпочкой.

Укрѣпляющій супъ. (Kraftsuppe).

Употребленіемъ этого супа можно осчастливить много несчастныхъ людей. Я рекомендую его не только потому, что онъ содержитъ питательныя вещества, но и потому, что приготовленіе его очень легко и дешево.

Одинъ богатый господинъ, убѣдившись въ прекрасномъ дѣйствіи этого супа, купилъ у крестьянина два большихъ черныхъ хлѣба. (Черный хлѣбъ приготовляется изъ ржаной муки, такъ, что остается очень много отрубей въ мукѣ). Этотъ господинъ изрѣзалъ хлѣбъ на кусочки и положивъ ихъ на желѣзный листъ, велѣлъ поставить на горячую плиту, чтобы высушить ихъ Потомъ эти кусочки истолкли въ ступѣ въ довольно крупный порошокъ. Чтобы получить укрѣпляющій супъ, онъ клалъ 2—3 ложки этого порошка въ кипящій бульонъ, прибавляя немного пряностей. Черезъ двѣ минуты укрѣпляющій супъ готовъ, онъ очень вкусенъ, питателенъ и почти совсѣмъ не образуетъ газовъ.

Этотъ господинъ употреблялъ часто молоко вмѣсто бульона, поступая такимъ же образомъ. И для этого супа достаточно двухъ минутъ. Такъ какъ молоко также содержитъ много питательныхъ веществъ, то я предпочитаю супъ, приготовленный на молокѣ.

Если нѣтъ молока или бульона, то можно всыпать хлѣбный порошокъ въ кипятокъ, прибавить немного пряностей и говяжьяго жиру. Это можно тоже назвать укрѣпляющимъ супомъ.

Однажды этотъ господинъ зашелъ къ крестьянкѣ, которая пекла хлѣбъ изъ полбы, похожей на пшеницу (муку изъ полбы также не очищаютъ отъ отрубей). Онъ купилъ два такихъ хлѣба и поступилъ съ ними такъ же, какъ и съ чернымъ, потомъ смѣшалъ полученный хлѣбный порошокъ съ порошкомъ изъ чернаго хлѣба и приготовилъ себѣ изъ этой смѣси укрѣпляющій супъ. Можно получить 6 различныхъ сортовъ супа, не только по составу различныхъ, но и по своей питательности. Такое разнообразіе очень пріятно.

Этотъ супъ очень полезенъ для слабыхъ дѣтей, такъ какъ онъ легко переваривается, укрѣпляетъ и не образуетъ газовъ. Предстоящей молодежи и тѣмъ кто страдаетъ малокровіемъ, я совѣтую употреблять этотъ супъ. Кромѣ того, его можно рекомендовать больнымъ, какъ самую питательную пищу для ослабѣвшаго организма, и старикамъ, у которыхъ нѣтъ зубовъ, чтобы пережевывать твердую пищу. Поэтому въ каждомъ домѣ слѣдуетъ употреблять этотъ полезный супъ.

Одинъ сановникъ, которому я посовѣтовалъ питаться этимъ супомъ, утверждалъ, что это самая здоровая и пріятная укрѣпляющая пища.

Способъ приготовленія медоваго вина. (Полезное для здоровыхъ и больныхъ).

Древніе германцы не знали ни вина, ни пива, такъ какъ его еще не было. Несмотря на ихъ чрезвычайно простую пищу, они всегда пользовались здоровьемъ и достигали глубокой старости. Это все они приписывали медовому вину. Къ сожалѣнію, этотъ напитокъ въ настоящее время почти совсѣмъ забытъ и уступилъ мѣсто пиву, которое бываетъ поддѣльнымъ и приноситъ вредъ.

Рецепты для приготовленія этого напитка изъ меда можно найти въ каждомъ сочиненіи о пчеловодствѣ. Но мнѣ приходилось слышать жалобы на то, что по этимъ рецептамъ приготовленіе вина не удается. Мой способъ приготовленія слѣдующій: я наливаю въ чистый мѣдный котелъ 60—65 стакановъ мягкой воды и ставлю котелъ на огонь; когда вода начинаетъ согрѣваться, я вливаю 6 стакановъ меду и ставлю на легкій огонь. Эта вода съ медомъ должна кипѣть въ продолженіи $1^1/_2$ часа, при чемъ надо снимать грязную пѣну, которая всплываетъ на поверхность. Послѣ кипѣнія можно разлить медовую воду въ жестяные или глинянные кувшины и дать ей остыть. Когда вода содержитъ настолько теплоты, какъ вода, согрѣтая на солнцѣ при сильномъ жарѣ, то ее нужно перелить въ чистую бочку. Отверстіе въ бочкѣ не заколачивается. Если въ погребѣ тепло, то уже черезъ 5—20 дней начинается броженіе. Чрезъ двѣ недѣли кончается первый періодъ броженія, и тогда молодое вино слѣдуетъ перелить въ другую бочку, такъ чтобы осадокъ остался въ первой.

Вторичное броженіе продолжается 10—14 дней, и послѣ этого отверстіе нужно плотно закупорить. Чрезъ 3—4 недѣли медовое вино готово; тогда его разливаютъ въ бутылки и ставятъ въ холодное мѣсто; оно вскорѣ начинаетъ сильно пѣниться.

Этотъ напитокъ очень пріятенъ и прекрасно охлаждаетъ; поэтому его даютъ даже больнымъ при лихорадочномъ состояніи когда нельзя пить ни вина, ни пива. Но и здоровымъ я рекомендую этотъ напитокъ, хотя совѣтую пить небольшими порціями, не то онъ можетъ очень скоро отпротивѣть.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.



ЛѢЧЕНІЕ БОЛѢЗНЕЙ.

ВВЕДЕНІЕ.

Описанные ниже случаи болѣзней не вымышлены, и существуютъ не только въ воображеніи. Все это—дѣйствительные случаи, и я ручаюсь за каждое лицо, названное или упомянутое здѣсь. Факты эти приведены не какъ реклама, или для преувеличенія, а для того, чтобы они могли помогать или служить въ жизни.

Я самъ отлично понимаю, насколько несовершенна и неполна третья часть моей книги, т. е. сколько случаевъ болѣзней остались еще неперечисленными! Отчасти этому виной недостатокъ времени, главнымъ же образомъ—я иначе и не желалъ писать: я не хотѣлъ сухо и кратко перечислить всѣ болѣзни и способы ихъ лѣченія; я, разсчитывая на ограниченный кругъ читателей, намѣренъ былъ изложить имъ это скорѣе въ формѣ бесѣды, но такъ, при этомъ, чтобы каждый отдѣльный случай указывалъ на извѣстные симптомы, къ нему относящіеся, и тутъ же—изложить правильный способъ водолѣченія, наилучшій въ данномъ случаѣ.

Какъ садовникъ, составляя букетъ, срываетъ не всѣ цвѣты и не въ одинаковомъ количествѣ, такъ и я на полѣ болѣзней выбралъ лишь наиболѣе часто встрѣчаемыя у насъ, и изъ нихъ наиболѣе поучительныя.

Удалось оно мнѣ, или нѣтъ—но было, во всякомъ случаѣ, доброе желаніе. Я, однако, думаю, что желающій научиться и непредубѣжденный читатель найдетъ не одну крупицу золота.

Въ предисловіи я сказалъ уже о способѣ изложенія. Прибавлю здѣсь только, что небольшія повторенія о способахъ примѣненія, которыя читатель встрѣтитъ,—сдѣланы для ясности. О примѣненіяхъ воды я говорилъ спеціально въ первой части.

Дорогой читатель! Болѣзни, это — крестъ, который каждому изъ насъ приходится нести, рано или поздно — быть можетъ, и только при кончинѣ! — мы имѣемъ право облегчать себѣ этотъ крестъ! Еще пророкъ Елисей сказалъ Нааману, князю Сирійскому, больному проказой:

«Ступай, омойся семь разъ въ Іорданѣ, и тѣло твое будетъ опять здорово, и ты будешь чистъ!»

Да поможетъ мнѣ Господь въ моемъ желаніи помочь многимъ, которые съ трудомъ несутъ крестъ свой.

Поносъ.

Мужчина 58 лѣтъ приходитъ ко мнѣ и говоритъ: «у меня постоянно поносъ—сегодня уже 7 разъ—это потому, что я въ дорогѣ, а вообще разъ по 6 въ день. Я этимъ болѣю уже $^3/_4$ года». Наружный видъ больного былъ не дуренъ, цвѣтъ лица свѣжій. Этому больному дѣлали: 1) каждое утро и послѣ обѣда верхнее обливаніе; 2) каждое утро онъ ходилъ по водѣ, а послѣ обѣда—обливаніе до колѣнъ. Результатомъ этого было то, что стулъ явился только на пятый день. Внутрь онъ ничего не принималъ, кромѣ 6—8 ягодъ можжевельника.

Читатель спроситъ, можетъ быть, отчего лѣченіе назначено совсѣмъ необычайное? Отвѣтъ простъ: человѣкъ этотъ былъ съ виду крѣпокъ и свѣжъ, слѣдовательно природныя силы были на лицо; если ихъ поддержать еще употребленіемъ воды и укрѣпить ихъ увеличеніемъ тепла, то организмъ самъ долженъ былъ побѣдить и изгнать болѣзнь.

Какъ дальнѣйшее примѣненіе, я рекомендовалъ 2—3 полуванны въ недѣлю и также часто верхнее обливаніе и обливаніе колѣнъ.

Астма.

Одинъ господинъ разсказываетъ: «Мнѣ 46 лѣтъ. Астмой я страдаю уже 20 лѣтъ. Я обращался ко многимъ врачамъ; но они объявили мнѣ, что болѣзнь неизлѣчима, и совѣтовали мнѣ только успокаивающія средства, которыя мнѣ не помогали. Итакъ, я рѣшилъ нести свой крестъ, пока Богъ не захочетъ меня избавить отъ него. Этотъ крестъ часто становился тягостнымъ. Часто дыханіе затруднялось настолько,—особенно по ночамъ, что я въ сильнѣйшіе морозы долженъ былъ стоять у открытаго окна, чтобы не задохнуться. Такіе припадки продолжались иногда нѣсколько

дней подъ рядъ. Всѣ средства оказывались недѣйствительными. Къ этому присоединились еще отсутствіе аппетита и полный упадокъ силъ, и я видѣлъ, что такъ продолжаться не можетъ. Наконецъ, небо сжалилось надо мной. Книга «Мое водолѣченіе» явилась въ качествѣ спасителя. Просто невѣроятно, какъ вода можетъ быстро передѣлать натуру человѣка—я излѣчился въ одну недѣлю. Примѣненія воды были слѣдующія: 1) верхнее обливаніе, обливаніе колѣнъ, хожденіе по водѣ; 2) обливаніе спины и бедеръ; 3) сидячая ванна, верхнее обливаніе, полуванна; 4) обливаніе верхней части тѣла и спины, хожденіе по водѣ; 5) полуванна, верхнее обливаніе, сидячая ванна; 6) полная ванна, верхнее обливаніе; 7) обливаніе бедеръ, верхнихъ частей тѣла. При этомъ я ходилъ ежедневно 2 часа босикомъ по травѣ. Это было лѣтомъ, и мое состояніе улучшалось съ каждымъ часомъ.

Одышка.

Одинъ священникъ разсказалъ мнѣ слѣдующее: «Я крѣпкаго тѣлосложенія, былъ всегда здоровъ и силенъ; но вотъ уже скоро годъ, какъ у меня заложена грудь, такъ что я съ трудомъ дышу, и когда является кашель съ одышкой, мнѣ кажется, что я задыхаюсь. Прежде у меня былъ превосходный, звонкій голосъ, а теперь едва можно разслышать, что я говорю. Я такъ сильно устаю, что едва могу ходить. Врачи, къ которымъ я обращался, признали это, частью, за катаръ дыхательнаго горла, частью за грудной катаръ».

Примѣненія воды были слѣдующія: *) ежедневно 3—4 верхнихъ обливанія, и два раза въ день ходить въ водѣ по колѣни; это въ продолженіе 4 дней. Послѣ этого ежедневно 2 верхнихъ обливанія, обливаніе спины и одна полуванна; при этомъ каждый день ходить по водѣ; это—въ продолженіе 5 дней; кромѣ того 3 раза въ недѣлю шаль. Послѣ этихъ пяти дней,—ежедневно полуванна, обливаніе спины, верхней части тѣла и колѣнъ. Лѣченіе кончается въ

*) Не каждый, страдающій одышкою, можетъ примѣнять подобное водолѣченіе: оно можетъ дѣйствовать слишкомъ сильно. Вообще не совѣтую дѣлать одновременно слишкомъ много примѣненій.

короткое время. Количество мокроты отдѣлилось у паціента громадное. Общій видъ его становился все лучше, дыханіе свободнѣе, голосъ чище, настроеніе болѣе веселое. Причинами болѣзни оказались—слишкомъ теплая одежда и недостатокъ движенія.

Катаръ глазъ.

Одинъ знаменитый военный врачъ, лѣтъ 35 тому назадъ, говорилъ мнѣ: «Катаръ—это болѣзнь, изъ которой могутъ развиться всевозможныя болѣзни: лихорадка, тифъ, нервная лихорадка, кровавый поносъ, сухотка, чахотка и т. д. Поэтому необходимо хорошенько закалить себя, чтобы быть огражденнымъ и, такъ сказать, застрахованнымъ отъ всѣхъ этихъ болѣзней, которыя легко можно получить при катарѣ. Если кто имѣетъ катаръ, онъ долженъ успокоиться не раньше, чѣмъ совершенно излѣчитъ его.

Если полная слѣпота составляетъ огромное несчастье, то, конечно, всякія болѣзни глазъ являются путями къ этому несчастью. Глаза подобны двумъ жемчужинамъ, вставленнымъ въ черепъ. Но этихъ жемчужинъ только *двѣ*. Если одинъ глазъ потерянъ, то и это уже незамѣнимая потеря! Поэтому, читатель, будь насторожѣ, и береги оба! Болѣзни глазъ бываютъ часто уже въ самомъ нѣжномъ возрастѣ, у новорожденныхъ. У школьниковъ онѣ еще болѣе часты. Въ каждомъ возрастѣ и полѣ встрѣчается достаточно глазныхъ болѣзней.

Большею частью источникъ болѣзни заключается въ организмѣ. У здороваго человѣка всѣ ненужные соки выдѣляются путемъ испарины, дыханія и другими способами. Чудодѣйно дѣйствіе этой чуднѣйшей изъ машинъ! Но совсѣмъ иначе происходитъ у больного: всѣ соки, жидкости, которые больной организмъ не въ силахъ удалить, накопляются въ животѣ, головѣ и т. д. То, что накопилось въ головѣ, выходитъ обыкновенно чрезъ глаза. Выдѣляющіяся жидкости очень ѣдки и остры, а глазъ и составныя его части чрезвычайно нѣжны. Поэтому понятнымъ становится сильное жженіе при выдѣленіи подобныхъ жидкостей. Это же жженіе служитъ въ то же время признакомъ, что глазъ и глазные сосуды раздражены выдѣляющейся жидкостью. Если помѣшать выходу этихъ ѣдкихъ соковъ,—глазъ воспаляется кровью и, конечно, больной, ослабленный

глазъ не въ состоянiи переносить свѣта. Излѣченiе возможно только тогда, когда жидкости удалены возможно быстрымъ способомъ.

Нѣкоторые, страдающiе глазами, ничего почти не видятъ, или видятъ, какъ чрезъ вуаль или въ туманѣ; другимъ кажется, что передъ глазами носятся мошки и мухи; третьимъ мерещутся огненные снопы, четвертые видятъ еще иное и т. д. Всѣ эти болѣзни происходятъ изъ одного и того же источника, составляютъ отпрыски одного ядовитаго вещества. Удалите это ядовитое вещество, укрѣпите затѣмъ глазъ, и онъ—излѣченъ! Мы объяснимъ сказанное на примѣрѣ.

Маленькая дѣвочка, Антонiя, лѣтъ 5, очень блѣдна. Лицо у нея опухло, общiй видъ болѣзненный. У ребенка воспаленные глаза; свѣта она не переноситъ. Аппетитъ плохъ, по ночамъ плохо спитъ, много плачетъ. Что слѣдуетъ дѣлать? Нужно каждый день обертывать дѣвочку, начиная отъ подмышекъ, полотенцемъ, намоченнымъ въ тепловатомъ отварѣ изъ овсяной соломы. Поверхъ мокраго холста хорошенько обвязать сухимъ. Если обертыванiе происходитъ въ то время, когда ребенокъ обыкновенно спитъ, онъ скоро заснетъ. Если дѣвочка заснула, пусть спокойно спитъ въ обертыванiи, пока не проснется. Если же она не засыпаетъ, то должна остаться въ этомъ положенiи въ продолженiе 1 часа. Такое лѣченiе должно продолжаться недѣлю. На слѣдующей недѣлѣ нужно приготовить ребенку теплую ванну (около 24°—26°R) изъ отвара овсяной соломы, въ которой онъ долженъ оставаться 15—20 минутъ. Въ послѣднюю минуту пребыванiя въ ваннѣ нужно сдѣлать быстро изъ лейки обливанiе комнатной водой, и сейчасъ же одѣться. Для дѣтей чрезвычайно важно это освѣжающее обливанiе послѣ ванны: теплой ванной мы выдѣляемъ и выводимъ вредные соки, отъ холоднаго обливанiя наступаетъ укрѣпленiе и закрытiе поръ. Первые разы ребенокъ будетъ жаловаться и плакать, какъ большая часть дѣтей; но послѣ нѣсколькихъ разъ онъ легко будетъ входить въ ванну, особенно при ободренiяхъ со стороны матери. Ванну нужно повторять каждые 2—3 дня. Ребенокъ скоро почувствуетъ себя лучше, крѣпче, свѣжѣе; глазъ также сдѣлается чище. Если заботливая мать желаетъ еще средство, дѣйствующее прямо на глазъ, пусть возьметъ кусочекъ квасцовъ (величиной съ 4 ячменныхъ зерна), распуститъ въ кружкѣ воды

и промываетъ 3—4 раза въ день больные глазки. Все пойдетъ, какъ слѣдуетъ. Мать не должна забывать, что и по излѣченіи ребенка слѣдуетъ въ недѣлю 1 разъ обмывать его, какъ указано, а въ слѣдующіе—приготовлять ему овсяную ванну. Даже если маленькому паціенту не 5 лѣтъ, а 5 недѣль, пусть молодая мать не испугается, если и въ этомъ случаѣ я предложу примѣнить то же лѣченіе.

Маленькій Антонъ, четырехлѣтній ребенокъ, золотушенъ, на головѣ у него сыпь; около рта кругомъ тоже нечисто, глаза воспалены. Мать думала все, что ребенокъ умретъ; но онъ не умираетъ, а продолжаетъ страдать. Пусть она ему надѣваетъ каждый день, передъ сномъ, рубашенку, намоченную въ водѣ съ небольшимъ количествомъ соли; затѣмъ уложитъ его спать и хорошенько укутаетъ одѣяломъ. Пусть она это дѣлаетъ въ первую недѣлю каждый день, во 2-ю—черезъ день, въ 3-ю—черезъ каждые два дня, въ 4-ю—черезъ 3 дня, и даетъ кромѣ того ежедневно въ пищѣ или питьѣ немного мѣловаго порошка: мальчикъ выздоровѣетъ, а мать не нарадуется на своего здороваго сынка.

Берта ходитъ въ школу, но выглядитъ плохо, и у нея такъ часто болятъ глаза, что она ничего почти не видитъ. Глаза красны, и въ нихъ постоянное жженіе. Нужно дѣвочкѣ надѣть въ продолженіе 10 дней 6 разъ мокрую рубаху, а если этого недостаточно, то приготовить ей ванну (24^0—25^0 R) изъ отвара сосновыхъ вѣтвей, заключивъ ее обливаніемъ свѣжей водой. При этомъ хорошо промывать раза 3 въ день глаза водой изъ сабура (на щепотку сабура наливается стаканъ горячей воды). Послѣднее излѣчиваетъ и укрѣпляетъ глаза.

У Вильгельма, 9-ти лѣтъ мальчика, были больны глаза. Бѣдный ребенокъ былъ почти совсѣмъ слѣпъ—онъ едва различалъ людей. Лѣченіе его стоило родителямъ болѣе 400 марокъ, но ни врачи, ни напитки не могли ему помочь.

Самъ мальчикъ былъ въ такомъ же печальномъ состояніи, какъ и глаза,—конечности холодныя, отсутствіе аппетита, сильная худоба, печальный и подавленный видъ. Несчастный мальчикъ носилъ синіе очки и ходилъ съ проводникомъ.

Чрезъ 4 мѣсяца Вильгельмъ былъ совершенно здоровъ и тѣломъ, и глазами. Онъ принималъ по 2 теплыя ванны въ 1-ю недѣлю. Четыре раза въ недѣлю надѣвалъ

онъ рубаху, погруженную въ воду съ небольшимъ количествомъ соли, на 1—$1^1/_2$ часа. Затѣмъ я велѣлъ мальчику часто ходить босикомъ по мокрой травѣ, или во время дождя. Въ продолженіе первыхъ 4 недѣль онъ принималъ по 3 или 4 ванны въ 15° R не долѣе, чѣмъ по 1 минутѣ, съ послѣдующимъ движеніемъ. И это продолжалось нѣсколько недѣль. При этомъ мальчику промывали глаза 2 раза въ день квасцовой водой—(щепотка квасцовъ на кружку воды). Вмѣстѣ съ тѣломъ оживали и глаза. Въ концѣ концовъ, они открылись совсѣмъ и заблестѣли на свѣжемъ личикѣ мальчика, будто онъ вовсе не болѣлъ никогда.

Христина, лѣтъ 24, обладаетъ цвѣтущимъ видомъ, но постоянно страдаетъ глазами. У нея слишкомъ много крови въ головѣ, слишкомъ мало въ ногахъ. Лѣченіе: черезъ день—тепленькая ванна съ золой и солью; это отвлекаетъ кровь къ ногамъ; 3 раза въ недѣлю холодная ванна до подмышекъ—по $^1/_2$ минуты. При работѣ часто ходитъ босикомъ. Приливъ крови къ головѣ уменьшается, проходитъ совсѣмъ, и болѣзнь глазъ исчезаетъ.

Болѣзнь глазъ.

Агата приходитъ и разсказываетъ: «уже три года я страдаю сильными головными болями и совсѣмъ лишилась сна. Ноги мои всегда холодны; когда прекращается на время головная боль, мнѣ не даетъ покоя страшная боль въ спинѣ. Зрѣніе у меня такъ ослабѣло, что я едва различаю дома, и если такъ пойдетъ далѣе, я ослѣпну совсѣмъ».

Агата должна была:

1) 2 раза въ недѣлю носить по $1^1/_2$ часа рубаху, намоченную въ водѣ съ солью.

2) 2 раза въ недѣлю употреблять короткое обертываніе, намоченное въ отварѣ сѣнной трухи, по $1^1/_2$ часа каждый разъ.

3) Лить ежедневно въ теченіе 1 минуты воду на колѣни, съ послѣдующимъ движеніемъ. Это продолжалось 2 недѣли. Въ продолженіе 3-й недѣли она должна была каждый день дѣлать обливаніе верхней части тѣла и колѣнъ, и послѣ обѣда принимать полуванну; кромѣ того каждый день ходить 3 минуты по водѣ; то же продолжалось еще

2 недѣли. Спустя это время, приливы крови къ головѣ исчезли; зрѣніе, поэтому, возвратилось; въ ногахъ перестал̂ъ ощущаться холодъ; больная излѣчилась.

Сыпи.

Подъ словомъ «сыпи» я подразумѣваю всѣ тѣ неимѣющія особаго названія сыпи, которыя быстро появляются на кожѣ, и такъ же быстро исчезаютъ. Обыкновенно на нихъ никто не обращаетъ вниманія; но онѣ могутъ иногда сдѣлаться очень непріятными, даже мучительными для груди, спины и другихъ частей тѣла.

Большею частью эти сыпи не мѣшаютъ людямъ въ продолженіе многихъ лѣтъ заниматься своимъ дѣломъ, по крайней мѣрѣ не мѣшаютъ ощутительнымъ образомъ. Однако мнѣ извѣстны люди, страдавшіе припадками сумасшествія при исчезновеніи подобнаго рода сыпей, даже случаи изступленія.

Сыпь всегда снова появлялась отъ средствъ, рекомендованныхъ при лѣченіи лишаевъ, и припадки прекращались. Но, все-таки, значитъ - сыпь не такой пустякъ, какъ кажется. Если запустить сыпь и не быть чистоплотнымъ, то легко можетъ образоваться умопомѣшательство, сухотка, чахотка, болѣзнь печени, почекъ и другія тяжелыя послѣдствія.

Тому, кто страдаетъ сыпью, я совѣтую заранѣе, пока еще нѣтъ ни одного изъ упомянутыхъ тяжелыхъ послѣдствій этой болѣзни, исподволь производить каждую недѣлю нѣсколько легкихъ примѣненій водолѣченія (по одному черезъ день) въ слѣдующемъ порядкѣ: полное обмываніе холодной водой, испанскій плащъ, малое обертываніе. Если въ первое время сыпь усилится,—пугаться не нужно—это прекрасное доказательство дѣйствія воды, и тѣмъ усерднѣе нужно продолжать примѣненіе ея.

Кто послѣдуетъ этому совѣту, самъ увидитъ, что сыпь потомъ совершенно исчезнетъ.

Безпристрастный читатель самъ можетъ разсудить, что предпочесть ему для очищенія кожи: различныя ли отвратительныя мази, подъ громкими названіями «чудесный бальзамъ», «молоко красоты», или чистую, прозрачную воду? Что за мерзости содержатся часто въ этихъ мазяхъ, про-

славляемыхъ въ каждой газеткѣ! Многіе и многіе очень постыдились бы, если бы ихъ знатные родственники и товарищи узнали, что они прибѣгаютъ къ подобнаго рода средствамъ! Мои слова мало помогутъ, я знаю—люди мазались и будутъ мазаться. «Mundus vult decipi! Habeat sibi!» Пусть мажутся, когда такъ.

Одинъ помѣщикъ разсказывалъ мнѣ: «Я уже около двухъ лѣтъ страдаю сыпью на лицѣ и всемъ тѣлѣ: иногда ея немного, но часто она высыпаетъ въ огромномъ количествѣ, и если она такъ будетъ продолжаться, что можетъ случиться очень легко, то я не знаю, что меня ожидаетъ!

«Я употребилъ много средствъ противъ нея, но ничего не помогло».

Примѣненія воды были слѣдующія:

1) Каждую недѣлю двѣ теплыя ванны изъ отвара овсяной соломы по 15 минутъ, и попеременно двѣ такія же холодныя, по 1 минутѣ, или же сильное обмываніе.

2) 3 раза въ недѣлю полное обмываніе холодной водою, ночью или утромъ при вставаніи.

Ежедневно онъ принималъ маленькую щепотку «бѣлаго порошка« (см. II часть). Это лѣченіе длилось 3—4 недѣли; затѣмъ онъ производилъ 1—2 раза въ недѣлю полное обмываніе или принималъ полуванну.

Сухотка.

Мы знаемъ, что многіе люди чрезвычайно легко полнѣютъ; этого обыкновенно опасаются, такъ какъ, по справедливо установившемуся мнѣнію, такіе люди не особенно долговѣчны. Но мы знаемъ также массу мужчинъ, женщинъ и дѣтей, у которыхъ, наоборотъ, быстро наступаетъ истощеніе и упадокъ силъ. Эти люди похожи на травку, которая сегодня зеленѣетъ въ полѣ, а завтра уже вянетъ. Самое удивительное это то, что многіе совсѣмъ не чувствуютъ своей болѣзни. Они жалуются, большей частью, только на усталость, плохое расположеніе духа и на слишкомъ большой аппетитъ или отсутствіе его. Если не прійти сейчасъ на помощь, то такія полумертвыя уже растенія увядаютъ совершенно; они угасаютъ, какъ слабый фитилекъ ночника. Иногда присоединяется еще и острая болѣзнь, которая скоро и покангиваетъ съ тлѣющей свѣтильней. Такіе больные похожи, по моему мнѣнію, на зданіе, построенное изъ дур-

ного матеріала и цемента; все скоро расшатывается въ немъ, не можетъ твердо держаться, готово распасться. Часто говорятъ: «онъ умеръ отъ рахита!» Это было именно крушеніе ломкаго, слабаго тѣла. Это только различныя обозначенія одного и того же факта! Хорошее питаніе здѣсь не поможетъ Попробуйте скрѣпить цементомъ разрушающійся домъ —всякій разумный человѣкъ только улыбнется. Сухотка отличается отъ чахотки тѣмъ, что въ послѣдней—разрушеніе начинается отъ одного органа—легкаго, горла или др., при сухоткѣ же весь организмъ представляетъ развалину. Часто ищутъ причину сухотки въ почкахъ, животѣ и т. д., большей частью до вскрытія трупа опредѣлить ея нельзя— насъ обманываютъ самыя вѣрные признаки.

1. Одинъ довольно полный мужщина пользовался постоянно завиднымъ здоровьемъ. Образъ его жизни и діэта были совершенно нормальны. Вдругъ онъ сталъ замѣчать, что его силы и полнота исчезаютъ; у него начались сильныя головокруженія, и онъ не рѣшался стоять на мѣстѣ, не имѣя опоры. Ужаснѣе всего было то, что когда онъ ходилъ или стоялъ, ноги его не ощущали твердой опоры. Въ 6 недѣль больной потерялъ въ вѣсѣ 72 фунта. Этотъ красивый, здоровый мужчина шатался изъ стороны въ сторону, какъ надломанный тростникъ, или высохшее, безжизненное дерево. Лѣкарства не приносили никакой помощи; больной съ грустью, но увѣренно ждалъ близкой смерти. Въ этомъ состояніи и настроеніи явился онъ ко мнѣ; я его просто не узналъ, хотя онъ былъ мой хорошій знакомый. Я самъ сомнѣвался въ возможности его излѣченія, но все-таки посовѣтовалъ ему попытать послѣднее средство—обратиться къ водѣ.

Нужно было укрѣпить организмъ и отвести его отъ пути самоуничтоженія. Ежедневно больной ходилъ 2—3 раза босой по мокрой травѣ или мокрымъ камнямъ. Ежедневно онъ накладывалъ себѣ верхній и нижній компрессы и разъ въ недѣлю носилъ испанскій плащъ. Кромѣ того каждую недѣлю онъ принималъ двѣ полуванны и одно короткое обертываніе; затѣмъ, вмѣсто полуваннъ—полныя холодныя ванны въ теченіе 1 минуты, и теплыя съ двумя перемѣнами--каждая по разу въ недѣлю; кромѣ того разъ въ недѣлю: полное обмываніе.

Для полнаго уничтоженія болѣзни и возможности рецидива (повторенія), я посовѣтовалъ: 1) холодную полную

ванну, 1 обливаніе верхней части тѣла и колѣнъ и, по временамъ испанскій плащъ.

Уже послѣ первой недѣли убыль силъ прекратилась, и началось возстановленіе силъ. Порцію пива я уменьшилъ съ 5 стакановъ на два; пищу совѣтовалъ питательную, но простую. Послѣ двухмѣсячнаго лѣченія больной былъ совершенно здоровъ и возвратился къ своимъ обычнымъ занятіямъ. Теперь онъ еще крѣпокъ и здоровъ.

2. Одна мать семейства, здоровая и цвѣтущая, потеряла въ короткое время здоровье и силы. Смертный приговоръ былъ ей уже произнесенъ, такъ какъ никакія средства не помогали ей. Въ своемъ несчастіи она прибѣгла къ помощи воды.

2 раза въ недѣлю носила она по 1 часу мокрую рубаху и 2 раза въ недѣлю она брала полуванну, примѣняя то и другое въ теченіе 2 недѣль. Силы ея нѣсколько увеличились; послѣ этого - одно короткое обертываніе и 1 полное обмываніе въ недѣлю; послѣднее она должна была дѣлать утромъ, сейчасъ съ постели, и опять возвращаясь послѣ этого въ постель. Женщина эта совершенно выздоровѣла и была возвращена своимъ дѣтямъ.

Иногда можно замѣтить, что такіе больные принимаютъ, повидимому, слишкомъ много пищи, таки что больной ихъ организмъ не можетъ распредѣлить и переработать ее правильно; поэтому появляются вредныя послѣдствія —ненормальное ожирѣніе, застои крови, накопленіе болѣзненныхъ соковъ и т. д. Правильныя примѣненія воды регулируютъ принимаемое, выводятъ ненужное, исправляютъ кровообращеніе и укрѣпляютъ организмъ.

Возможенъ еще одинъ случай: пища принимается, но не усваивается, какъ слѣдуетъ: органы слабы, вялы, бездѣятельны и неспособны къ работѣ, они ослаблены въ своихъ функціяхъ. Понятно, что и здѣсь могутъ возникнуть различныя разстройства организма. Отрѣжь у какого угодно растенія присасывающіе корни, и оно погибнетъ? На эти корешки похожи наши органы. Вода освѣжаетъ, укрѣпляетъ ихъ; отъ воды органы снова приходятъ въ движеніе, оживляются, пріобрѣтаютъ надлежащую дѣятельность. Сколько молодыхъ людей надѣлены такими хилыми организмами, что ихъ можно считать почти трупами! Дай имъ Богъ, чтобы они во-время отыскали источникъ, могущій дать имъ исцѣленіе, пока еще не поздно.

Костоѣда.

У одного господина сталъ болѣть палецъ на ногѣ; онъ думалъ, что у него немного поврежденъ ноготь, и не обратилъ на это вниманія; но на пальцѣ образовалось воспаленіе, и нужно было обратиться къ врачебной помощи. Врачъ прописалъ множество средствъ въ теченіе нѣсколькихъ недѣль, и говорилъ, что палецъ выздоравливаетъ, несмотря на то, что воспаленіе увеличилось, вся нога распухла, и сдѣлалось невозможнымъ ходить или стоять на ней. Паціентъ и не подозрѣвалъ, что съ нимъ творится, пока, наконецъ, не отдѣлились 2 косточки. Тогда онъ сталъ опасаться состоянія ноги и сомнѣваться въ правильности лѣченія ея. Онъ былъ знакомъ со мною, и попросилъ, чтобы я посмотрѣлъ его ногу; оказалось, что это костоѣда.

Я сейчасъ велѣлъ сдѣлать отваръ изъ полевого хвоща, намочить въ отварѣ холстъ и обернуть имъ все распухшее мѣсто. Черезъ нѣкоторое время опухоль исчезла и начинавшаяся костоѣда была излѣчена.

Черезъ годъ болѣзнь появилась опять, но уже на другой ногѣ, и опять на большомъ пальцѣ.

Врачъ разрѣзалъ палецъ и примѣнялъ ѣдкія средства, которыя залѣчили палецъ. При лѣченіи больной чувствовалъ на другой ногѣ продолжительную боль, похожую на ту, которую онъ чувствовалъ при первой костоѣдѣ. Но лѣченіе шло между тѣмъ дальше, и врачъ объявилъ его, наконецъ, законченнымъ и удачнымъ, хотя палецъ остался болѣе толстымъ и покраснѣвшимъ. Усердный въ своей службѣ господинъ былъ въ состояніи ходить и работать; чего жъ было больше желать?

Меня уже больше не спрашивали, потому что я всегда говорю только правду, и я сказалъ бы, какъ и оказалось, что болѣзнь прекращена, но не излѣчена, костоѣда должна появиться опять.

Какъ же нужно было лѣчиться? Надо было лѣчить разомъ обѣ ноги, до исчезновенія красноты и всякой боли и лѣчить ножными обертываніями, намоченными въ отварѣ овсяной соломы; нужно было дѣлать обертыванія нѣсколько разъ въ день, и при томъ такъ, чтобы они захватывали также мѣста выше и ниже пораженныхъ. Отчего же у этого господина образовалась костоѣда въ ногахъ, а не на кистяхъ рукъ, въ рукахъ? А оттого, что передъ этимъ онъ

перенесъ тяжелую болѣзнь, послѣ которой постоянно чувствовалъ слабость въ ногахъ; въ нихъ, вѣроятно, остались еще нездоровые соки; при постоянной работѣ (вѣдь ноги однѣ переносятъ тяжесть всего тѣла, и часто—какого еще тѣла!) онѣ не могли поправиться, и вотъ вредные соки, развиваясь, и произвели костоѣду.

Этотъ господинъ живъ еще теперь, и долженъ очень остерегаться, чтобы костоѣда не повторилась! При первыхъ ея симптомахъ, пусть онъ не пренебрегаетъ моимъ дружескимъ совѣтомъ, и обертываетъ свои ноги отваромъ полевого хвоща или соломы.

О другихъ случаяхъ костоѣды я не говорю—онѣ обыкновенно бываютъ въ болѣе молодомъ возрастѣ и скоро излѣчиваются.

Недержаніе мочи по ночамъ.

Этой болѣзнью страдаютъ большей частью подростки обоего пола, иногда же и взрослые, лѣтъ до 20 и больше.

Въ газетахъ часто встрѣчаешь рекламы о средствахъ противъ этой болѣзни; но большей частью—это только шарлатанство. Многіе, къ сожалѣнію, употребляютъ все-таки эти средства, или желаютъ излѣчить несчастныхъ дѣтей розгами и насмѣшками, что, конечно, только увеличиваетъ зло. Мнѣ разсказывали, что въ одномъ заведеніи такихъ больныхъ дѣтей наказывали каждый день передъ сномъ розгами; бѣдныя дѣти въ началѣ не засыпали изъ страха предъ возможностью повторенія; затѣмъ засыпали глубокимъ, тяжелымъ сномъ, и—повтореніе припадка является очевиднымъ. Причина болѣзни зависитъ отъ слабости организма; укрѣпите его—и болѣзнь пройдетъ.

Я совѣтую такимъ больнымъ дѣтямъ отъ 8—13 лѣтъ ходить ежедневно въ водѣ по икры 3—5 минутъ; послѣ этого бѣгать по комнатѣ или на свѣжемъ воздухѣ, чтобы опять возстановить теплоту организма; черезъ пять дней подобное несчастіе повторилось только съ двумя изъ шести; черезъ нѣсколько дней и эти были излѣчены.

Второе примѣненіе воды состояло въ держаніи рукъ въ водѣ (по 2 минуты) послѣ ходьбы въ ней; это тоже помогало, и придавало здоровый цвѣтъ лица дѣтямъ, имѣвшимъ до тѣхъ поръ совсѣмъ нездоревый видъ.

Для взрослыхъ этого средства также совершенно достаточно. Только если, вслѣдствіе слабости организма, испортились вмѣстѣ съ кровью и соки, я совѣтую пить каждый день по 1 чашкѣ настоя тысячелистника (утромъ и вечеромъ по $^1/_2$).

Нужно прибавить, что въ этихъ случаяхъ, чѣмъ вода холоднѣе, тѣмъ лучше Съ теплой водой я достигалъ какъ разъ противоположнаго.

Катарръ мочевого пузыря.

Одинъ господинъ разсказываетъ: «Мнѣ 30 лѣтъ и я уже страдаю 3 года катаромъ мочевого пузыря, который я пріобрѣлъ отъ слишкомъ большого напряженія при служебныхъ обязанностяхъ, а особенно отъ продолжительнаго удерживанія мочи въ пузырѣ. Вначалѣ я отправлялъ еще свою службу въ теченіе 2 мѣсяцевъ, хотя съ трудомъ и при сильныхъ боляхъ; но однажды за столомъ я упалъ вдругъ отъ слабости и боли. 4 мѣсяца пролежалъ я въ кровати и сталъ походить просто на скелетъ—во мнѣ было всего 82 фунта вѣса. Врачъ совѣтовалъ мнѣ только пить Вильдунгенъ, котораго я выпилъ около 100 бутылокъ, и принималъ теплыя сидячія ванны. Къ этому присоединился сильный желудочно-кишечный катаръ. Къ веснѣ, послѣ 4 мѣсяцевъ, мнѣ стало лучше. Лѣтомъ я себя чувствовалъ сносно, хотя сильныя боли возвращались по временамъ, и моча была почти всегда мутная. Зима опять осыпала меня страданіями, и лишь послѣдующая весна и лѣто поставили меня на ноги. Но зимой 1887 года боли въ пузырѣ съ каждымъ днемъ усиливались, мочи выдѣлялось все меньше, и она все мутнѣла, и я опять пролежалъ 3 недѣли. Силы мои все слабѣли и истощались, такъ что я думалъ, что у меня что-нибудь въ родѣ сухотки. Нижняя часть тѣла всегда была холодна—мнѣ было холодно даже въ натопленной комнатѣ, при 5 парахъ кальсонъ и 3 парахъ чулокъ; словомъ, мнѣ было худо. Врачъ велѣлъ только тепло одѣваться, а противъ катара пузыря опять посовѣтовалъ пить частью Вильдунгенъ, частью Кронненквелле, которой я выпилъ около 150 бутылокъ. По многочисленнымъ совѣтамъ я рѣшился, при первой возможности, ѣхать въ Верисгофенъ».

Паціентъ былъ очень изнуренъ и истощенъ, но не кашлялъ. Я подалъ ему надежду на выздоровленіе. Уже на

3-й день цвѣтъ лица его сталъ свѣжѣе, боли съ каждымъ днемъ уменьшались, моча выдѣлялась обильвѣе и чище, и черезъ 3 недѣли онъ сказалъ: «ну, теперь я опять веселъ и здоровъ по старому, это сдѣлала вода».

Результаты были чрезвычайно успѣшны. Врачъ лѣчившій этого господина спеціально отъ страданій пузыря, былъ пораженъ успѣшностью лѣченія, и призналъ паціента совершенно здоровымъ.

Примѣненія были: паровыя ванны (на ночномъ стулѣ) изъ отвара полевого хвоща; обливаніе верхнихъ частей тѣла и хожденіе по водѣ передъ обѣдомъ и послѣ него; за тѣмъ, попеременно—сидячія ванны и верхнее обливаніе (тоже каждый день), и, въ продолженіе всего лѣченія, питье настоя изъ можжевеловыхъ ягодъ и полевого хвоща.

Нервное страданіе мочевого пузыря.

Одинъ учитель разсказываетъ: «Врачи называютъ мою болѣзнь «нервнымъ раздражительнымъ состояніемъ пузыря и живота». Уже около 15 лѣтъ я страдаю затрудненіемъ мочеиспусканія, иногда больше, иногда меньше. Этой весною болѣзнь особенно усилилась. Мнѣ случалось мочиться по 15—20 разъ въ ночь при сильномъ напряженіи. Въ осадкѣ находились многочисленные кристаллы солей и слизи. При этомъ я страдалъ сильными запорами, скопленіемъ газовъ, судорожными вздрагиваніями тѣла и нервнымъ почесываніемъ ногъ. Полная потеря аппетита и безсонница истощили меня.

Примѣненія воды были:

1) Полное обмываніе каждую ночь.

2) Одинъ день—короткое обертываніе; слѣдующій—мокрая рубаха, намоченная въ теплой водѣ съ солью.

3) Ежедневно чашка настоя полевого хвоща съ 2—6 толчеными ягодами можжевельника; и это въ продолженіе трехъ недѣль.

Спустя короткое время возратились аппетитъ и сонъ, и всѣ признаки болѣзни постепенно исчезли: оставались еще усталость и боль въ ногахъ; противъ этого я назначилъ:

1) Утромъ верхнее обливааіе.

2) Послѣ обѣда обливаніе колѣнъ.

3) По временамъ полуванна.

Послѣдніе остатки болѣзни также скора исчезли.

Мочевые камни.

Одинъ господинъ заболѣлъ въ цвѣтущіе годы своей жизни: появилась сильная боль въ почкахъ, и моча перестала выдѣляться. Врачи объявили, что въ пузырѣ у него камень, и что его можно удалить только оперативнымъ путемъ; но больной ни за что не рѣшался на это.

Этого больного посѣщалъ одинъ знакомый, что-бы освѣдомиться о его здоровьи; паціентъ разсказалъ ему о своемъ горѣ, и тотъ посовѣтовалъ принимать утромъ, въ обѣдъ и вечеромъ сидячую ванну изъ отвара полевого хвоща, и передъ каждой ванной выпивать по чашкѣ настоя полевого хвоща. Черезъ 36 часовъ вышелъ камень величиною почти съ кедровый орехъ, боли прекратились, и господинъ этотъ выздоровѣлъ.

Оспа.

Оспа, это—скарлатина въ большомъ видѣ. Скарлатина заразительная, оспа еще болѣе, будь это бѣлая или черная. Лѣченіе во всѣхъ случаяхъ одинаковое. Говорятъ, что если во время оспы нѣтъ сыпи, то больной долженъ умереть. Поэтому ничего не можетъ быть разумнѣе, какъ вызвать наружу оспенную матерію, и удалить ее кахъ можно скорѣе изъ тѣла.

Шесть человѣкъ, больныхъ бѣлой оспой, были излѣчены тѣмъ, что ихъ обмывали каждый разъ, когда жаръ усиливался, и удушье становилось невиносимымъ. Сначала обмыванія производились каждый часъ, потомъ каждые 2—3 часа. Затѣмъ только 2—3 раза въ день. На седьмой день всѣ шестеро выздоровѣли. Пищи они почти не принимали; пили довольно много, что не вредитъ если пьютъ небольшими порціями. Если бы всѣ больные обратили на это вниманіе! Если пить сразу по многу, то жажда не утоляется, и удушье увеличивается.

Вслѣдствіе вышеуказаннаго лѣченія водою, оспа всегда выступаетъ на поверхность кожи. Она выступаетъ въ видѣ небольшихъ островчатыхъ бугорковъ; такихъ больныхъ слѣдуетъ обмывать безъ всякаго страха. Чѣмъ раньше и аккуратнѣе это дѣлать, тѣмъ быстрѣе пузырки созрѣваютъ, и ядовитая матерія выдѣляется. Она, такъ сказать, смывается прежде, чѣмъ перейдетъ въ сыпь. Нужно также давать боль-

нымъ пользоваться свѣжимъ воздухомъ,—(прежде имъ въ этомъ отказывали изъ опасенія простуды) слѣдуетъ открывать хотя форточку, чтобы могъ проникать свѣжій воздухъ.

Обмывать слѣдуетъ такъ быстро, чтобы весь процессъ продолжался не долѣе 1 минуты; такимъ образомъ оспу у взрослыхъ также легко вылѣчить, какъ у дѣтей - скарлатину. Слѣдуетъ при этомъ замѣтить, что самое лучшее—примѣнять воду умѣренно.

Четыре особы заболѣли той же оспою; онѣ всѣ тоже выздоровѣли, примѣняя въ видѣ лѣченія ежедневно 2—3 раза мокрую рубаху, которую прекрасно могъ бы замѣнить испанскій плащъ.

Черезъ часъ рубаха снималась, и примѣненія ея повторялось лишь тогда, когда жаръ и удушье усиливались. Въ послѣдніе дни это случалось maximum разъ—другой. Въ недѣлю было окончено все лѣченіе, и отъ обезображивающихъ оспенныхъ знаковъ не осталось никакого слѣда.

Фридрихъ не въ состояніи болѣе ходить, и чувствуетъ сильную усталость во всемъ тѣлѣ. У него сильныя головныя боли, сильная тошнота и тяжесть въ груди. Приглашаютъ врача. Послѣдній заявляетъ, что у больного будетъ оспа; но для ея развитія нужно не менѣе трехъ дней; хорошо было бы дать слабительное, но кромѣ этого ничего нельзя сдѣлать. Больной остался этимъ недоволенъ, и велѣлъ поставить у своей кровати ванну съ водой. Каждый часъ входилъ онъ въ ванну и обмывалъ все тѣло грубымъ полотенцемъ; все это продолжалось не болѣе 1 минуты; въ продолженіи 18 часовъ больной сдѣлалъ себѣ 18 обмываній. Раньше, чѣмъ явился докторъ, больной уже совершенно выздоровѣлъ отъ оспы.

Только что я узналъ отъ одного изъ своихъ друзей. что онъ, лѣча по моимъ указаніямъ, вылѣчилъ въ нѣсколько дней 4—5 человѣкъ, у которыхъ появилось лихорадочное состояніе и можно было ждать заболѣванія оспой.

Если гдѣ-нибудь является эпидемія оспы, скарлатины, сыпныхъ болѣзней, то необходимо поспѣшить съ ихъ лѣченіемъ, промедленіе здѣсь весьма опасно; эти болѣзни сразу подкашиваютъ силы. Кто тушитъ въ началѣ, тому потушить легче. Черезъ нѣсколько дней помощь можетъ оказаться уже запоздалой.

Когда ребенокъ начинаетъ жаловаться на головную боль, тяжесть въ груди, затрудненное дыханіе—наступило

время лѣченія водой; если бы эти симптомы и обманули Васъ=лѣченіе водой повредить не можетъ.

Вообще въ этомъ случаѣ, повторяю, слѣдующія правила:

Обмыванія должны производиться по возможности быстро и простираться на все тѣло паціента.

Укутываться послѣ каждаго примѣненія слѣдуетъ старательно, но не черезчуръ. Воздухъ въ комнатѣ долженъ быть постоянно вентилируемъ, но струя свѣжаго воздуха не должна касаться больного.

Обмыванія должны повторяться каждый разъ при усиленіи удушья и жара. Никогда не нужно упрашивать больного, особенно тяжело больного, чтобы онъ ѣлъ. Голодъ самъ покажетъ, что желудокъ снова въ состояніи работать. Лишняя пища остается не переваренной, обременяетъ желудокъ, и затрудняетъ выздоровленіе, а иногда служитъ причиной болѣзни.

Противъ этого грѣшатъ особенно въ деревняхъ, всякій считаетъ своимъ долгомъ предложить больному пищу, напитки, сласти, не понимая, что это дѣйствуетъ, какъ ядъ, отрава! Словомъ, дѣлаютъ невообразимыя безразсудства и грѣшатъ противъ высшаго блага, здоровья!

Въ случаѣ появленія у больного аппетита, можно дать ему кушать, но немного, и простыя, легкія, удобоваримыя кушанья, безъ пряностей; и никогда—до полнаго пресыщенія. Я совѣтую давать хорошо сваренные плоды. Какъ напитокъ, и подкрѣпляющій, самое лучшее вода съ небольшимъ количествомъ вина, или съ молокомъ; потомъ—чистое молоко, не дай Богъ давать больному какія бы то ни было сладости!

Въ нѣкоторыхъ мѣстахъ, при распространеніи оспы, ужъ стали употреблять воду, но, къ сожалѣнію, слишкомъ грубымъ и устрашающимъ больныхъ образомъ. Если бы примѣненіе воды распространилось побольше, и способы примѣненія ея стали мягче и умѣреннѣе—много человѣческихъ жизней можно было бы спасти!

На основаніи многолѣтней практики я беру на себя смѣлость утверждать, что при такомъ способѣ лѣченія ни одинъ больной (за малыми исключеніями) не умеръ бы отъ оспы (если только у него, кромѣ оспы, не было тяжелыхъ осложненій)! Мною всегда овладѣваетъ печаль, когда я читаю, что сотни и тысячи людей гибнутъ отъ этой болѣзни,

и еще болѣе—отъ сопровождающихъ ее лихорадочныхъ заболѣваній! Подъ рукой такое вѣрное средство для излѣченія—вода! и часто ни одной капли ея не примѣняютъ для уменьшенія жара! Кто же пойметъ, почему? Когда же оцѣнятъ по заслугамъ цѣлительную силу воды!

Кромѣ того, при излѣченіи водой никогда не остается знаковъ (язвинокъ) на лицѣ—это, вѣдь, громадное преимущество.

Вмѣсто обмываній можно надѣвать по 2 раза, а при сильномъ жарѣ—по 3 раза въ день испанскій плащъ, на 1—1$^1/_2$ часа; не нужно только забывать, что послѣ каждаго употребленія плащъ надо хорошенько вымыть—въ немъ окажется громадное количество ядовитыхъ соковъ.

Дальнѣйшее примѣненіе воды состоитъ въ томъ, что на грудь и животъ паціента накладываютъ верхній компрессъ, изъ куска грубаго полотна, сложеннкго вдвое; затѣмъ идетъ нижній компрессъ, при сильномъ жарѣ это слѣдуетъ повторять 2—3 раза въ каждые полъ-дня.

Катаракта.

Одинъ чиновникъ привелъ ко мнѣ своего 9-ти лѣтняго сына, страдавшаго глазами. Бѣдный мальчикъ едва могъ ходить безъ помощи. «Зачѣмъ вы ко мнѣ пришли?»—«Мой сынъ лежалъ долго въ лѣчебницѣ, но его выписали оттуда, объявивъ, что у него неизлѣчимая катаракта (сѣрое бѣльмо)». Быть слѣпымъ въ 9 лѣтъ—это ужасно!

Одинъ глазъ помутнѣлъ настолько, что зрачокъ его можно было разсмотрѣть только при очень хорошемъ зрѣніи, другой, хотя и нѣсколько меньше, тоже помутнѣлъ, и ребенокъ видѣлъ только этимъ глазомъ.

Бѣдный ребенокъ страдалъ не только глазами, и я это сразу замѣтилъ. Юный организмъ былъ совсѣмъ разстроенъ, истощенъ, подкошенъ, можно было подумать, что дитя, по меньшей мѣрѣ, больно сухоткой. Отсутствіе аппетита, жизнедѣятельности, полное исхуданіе, совершенчо сухая кожа,—словомъ, полное разрушеніе организма. Попробуемъ сначала вылѣчить тѣло, тогда, быть можетъ, и откроются глаза.

Прежде всего я удалилъ очки, которыя носилъ ребенокъ. Онъ долженъ былъ возможно дольше ходить босикомъ по мокрой травѣ или камнямъ; вначалѣ ему 2—3 раза въ

день сильно обмывали животъ, грудь и спину; черезъ нѣкоторое время, вмѣсто обмыванiи, онъ принималъ полуванны, затѣмъ полныя ванны (не болѣе 1 минуты). Изрѣдка примѣнялись обертыванiя или рубаха, намоченная въ водѣ съ солью, на 1—$1^1/_2$ часа.

Для очищенiя и излѣченiя глазъ, специально,—я примѣнялъ примочки изъ различныхъ препаратовъ, сначала *сабурную воду* (глаза хорошенько промывались этой примочкой, особенно съ внутренней стороны, ежедневно 3—5 разъ). Сабуръ растворяетъ, очищаетъ, излѣчиваетъ. Затѣмъ квасцовую воду; глаза промывались ею 3—4 раза въ день. Квасцы разъѣдаютъ и очищаютъ. Затѣмъ—медовую воду (полъ ложки меду варится минутъ 5 въ кружкѣ воды)—ею промывались глаза также 3—5 разъ въ день.

Мальчикъ быстро началъ поправляться, силы стали прибавляться, на видъ онъ сдѣлался свѣжѣе, крѣпче, цвѣтущѣе, духъ и тѣло возвратились въ нормальное состоянiе. На цвѣтущемъ лицѣ мальчика засверкали и прояснившiеся глазки, и онъ сталъ видѣть такъ же хорошо, какъ и его школьные товарищи. Нельзя было повѣрить, что это—то же самое несчастное дитя.

Я твердо увѣренъ, что болѣзнь и жалкое состоянiе глазъ были лишь послѣдствiемъ еще болѣе удрученнаго болѣзнями тѣла. Понятно, что въ больномъ организмѣ страдаютъ сначала наиболѣе нѣжныя части, но если организмъ поправляется, выздоравливаютъ и больныя части его.

Хлорозъ (малокровiе, блѣдная немочь).

Такъ какъ наше тѣло образуется изъ крови и отъ крови зависитъ здоровье, крѣпость и продолжительность жизни организма, то, понятно, всякiй желающiй долго жить и пользоваться здоровьемъ, долженъ стараться имѣть кровь здоровую и въ достаточномъ количествѣ. У кого крови мало, недостаточно, или образуется нездоровая кровь, тотъ подверженъ всевозможнымъ болѣзнямъ. Для образованiя хорошей крови необходимъ прежде всего чистый воздухъ, достаточно свѣта, затѣмъ хорошая, питательная пища и движенiе, дѣятельность для тѣла. Если этихъ условiй нѣтъ въ достаточномъ количествѣ, крови образуется слишкомъ мало, а если къ этому присоединяется дурнее питанiе, то, кромѣ того, будетъ образоваться слабая, нездоровая!

Малокровіе можетъ произойти также отъ кровопусканій, раненій и т. п.

Кто малокровенъ тотъ слабъ или боленъ.

Истинную картину малокровія представляютъ собою страдающіе хлорозомъ. Лицо такого больного блѣдно или желтовато смугло; особенно безкровны губы и десны, въ придачу вялость вѣкъ, общая слабость, худоба недостатокъ тепла, согнутое положеніе тѣла—вотъ настоящая картина болѣзни.

Дальнѣйшія послѣдствія хлороза: головныя боли, сердцебіенія и затрудненное дыханіе, особенно при восхожденіи на горы и лѣстницы, боли въ крестцѣ, обмороки судороги, вялость пищеваренія. Подобные больные часто любятъ пищу, которая нездорова и не можетъ доставить организму хорошую кровь.

Самое вѣрное и единственное средство для излѣченія заключается въ томъ, чтобы больной возможно больше времени проводилъ на свѣжемъ воздухѣ, никогда не носилъ платья слишкомъ теплаго и плотно облегающаго тѣло, такъ, чтобы всюду могъ проникать воздухъ, чтобы комната не была у него слишкомъ натоплена. Такіе больные должны обязательно избѣгать спертаго воздуха, какой бываетъ въ погребахъ, не провѣтриваемыхъ помѣщеніяхъ, дымныхъ комнатахъ и т. д. Пища должна быть самая простая и удобоваримая—молоко, хорошій хлѣбъ, хлѣбная похлебка, самыя простыя мучнистыя блюда; ѣсть какъ можно меньше каждый разъ, лучше всего 3—4 ложки молока, но за то часто. Много молока пить сразу не хорошо, потому что въ большихъ количествахъ оно плохо переваривается желудочнымъ сокомъ, и плохо дѣйствуетъ на желудокъ. Для увеличенія количества крови очень полезны движенія и работа на воздухѣ (но не черезъ силу!)—здоровье при этомъ возвратится само.

Примѣненіе воды при этомъ:

3—4 раза въ недѣлю полное обмываніе ночью, вставая съ постели, и послѣ этого сейчасъ опять въ постель; 1—3 раза въ недѣлю стоять 1 минуту по икры въ водѣ, и держать въ водѣ руку до плечъ.

Если малокровный очень слабъ, то онъ можетъ въ началѣ для всѣхъ примѣненій употреблять теплую воду, къ которой можно прибавить соли и уксуса. Для возбужденія аппетита хорошо принимать по 2—3 ложки полыннаго на-

стоя въ день. Превосходно также дѣйствуетъ щепотка толченнаго мѣлу въ 4—5 ложкахъ воды, каждый день два раза.

Когда отъ указаннаго лѣченія общее состояніе здоровья улучшится, обмыванія и ножныя ванны можно замѣнить 2—3 полуваннами въ недѣлю; хорошо также дѣлать обливаніе верхнихъ частей тѣла и колѣнъ, но не слишкомъ часто.

Бѣдная служанка рѣдко болѣетъ малокровіемъ.

Малокровіе у ребенка: мать приноситъ 5-лѣтняго ребенка. Дитя довольно хорошо упитано, довольно крѣпко сложено, но цвѣтомъ лица больше походитъ на мертвеца, чѣмъ на живого ребенка. У ребенка нѣтъ жизни, веселости, отсутствіе аппетита, слабость, словомъ, онъ больше походитъ на старика по дѣятельности организма, чѣмъ на молодое существо.

Врачи ничѣмъ не могли помочь. Двое изъ нихъ совѣтовали укрѣпить его виномъ; но ребенокъ и къ вину, какъ ко всякой пищѣ, питалъ отвращеніе, что было дѣлать?

1) Каждый день ребенку надѣвали рубаху, намоченную въ теплый настой изъ сѣнной трухи.

2) Каждый день полное обмываніе водой съ уксусомъ.

3) Дома и на дворѣ, по травѣ бѣгать босякомъ. Пища самая простая: вода, молоко (но все маленькими порціями).

Все это въ продолженіе двухъ недѣль; затѣмъ:

1) Каждый день ходить 3—5 минутъ по икры въ нехолодной водѣ.

2) Каждый день полное обмываніе водой съ уксусомъ.

3) 1—3 раза въ недѣлю рубаха, намоченная въ настоѣ изъ сѣнной трухи, или въ водѣ съ солью.

Примѣнять это въ теченіе двухъ недѣль, и затѣмъ продолжать все это, но вполовину рѣже.

Кровавая рвота и кровотеченіе изъ легкихъ.

Въ случаѣ кровотеченія, спрашивается, откуда оно,— изъ желудка или легкихъ? При кровотеченіи изъ легкаго, кровь появляется при кашлѣ; при томъ она алая, пѣнится; изъ желудка же кровь появляется при рвотѣ; такая кровь изсиня-красная, густая и выходитъ комками. Къ кровавой рвотѣ нужно всегда относиться съ большой осторожностью, такъ какъ при этомъ всегда представляется большая или

меньшая опасность. При желудочномъ кровотеченіи кто можетъ знать, какой сосудъ поврежденъ и когда кровотеченіе повторится? Небрежность можетъ повлечь за собой острое малокровіе или другую тяжкую болѣзнь. Еще большую опасность представляетъ сильное кровотеченіе изъ легкихъ! Въ такихъ случаяхъ слѣдуетъ какъ можно скорѣе озаботиться о подачѣ помощи. Въ обоихъ случаяхъ кровотеченія первымъ средствомъ служитъ настой изъ полевого хвоща, благодаря своимъ стягивающимъ свойствамъ. При кровотеченіяхъ изъ носа, слѣдуетъ этотъ же настой по возможности втягивать въ носъ; если же оно—изъ легкихъ, то нужно каждыя 10—15 минутъ принимать пару такихъ ложекъ. При этомъ кровь обыкновенно скоро унимается. Но и послѣ прекращенія кровотеченія необходимо довольно долгое время принимать этотъ настой, въ моей практикѣ онъ *всегда* превосходно помогалъ. Если кровотеченія повторяются, надо постараться найти причину ихъ. Тогда или легкое повреждено, и больной страдаетъ чахоткой, или существуетъ слишкомъ сильный напоръ крови къ головѣ (см. приливы), или причина заключается въ язвахъ желудка.

При сильномъ кровоизліяніи изъ легкихъ въ большинствѣ случаевъ помочь нельзя ничѣмъ, и наступаетъ быстрая смерть.

Къ слову сказать о кровотеченіяхъ изъ носа. Многіе страдаютъ часто этимъ и не обращаютъ на это вниманія, потому что потомъ хорошо себя чувствуютъ.

Но все-таки это состояніе—болѣзненное, и рано или поздно послѣдствіемъ его будетъ тяжелая болѣзнь.

Кромѣ всего прочаго, должно наступить малокровіе, гидремія (жидкая кровь), и съ этимъ—обычныя явленія: болѣзненность, пугливость, нервность и т. д. Въ числѣ средствъ, останавливающихъ кровотеченіе изъ носа, рекомендуются часто: неожиданно испугать больного, во время кровотеченія, лить на затылокъ воду, держать въ различныхъ положеніяхъ голову и т. д.

Я противъ подобныхъ маневровъ, часто вызывающихъ дѣйствіе обратное желаемому. Лучше всего въ данномъ случаѣ регулировать кровообращеніе, т. е. отвлечь кровь къ животу и ногамъ, которые въ это время бѣдны кровью, отчего и являются потомъ слабость и различныя страданія. Для этого отвлеченія прекрасно служатъ: сначала теплая ванна съ водой и солью, въ продолженіе 15 минутъ,

2—3 раза въ недѣлю; также 2—3 раза въ недѣлю хожденіе по мокрымъ камнямъ и 5—3 короткихъ обертыванія. Когда организмъ снова укрѣпится, превосходно дѣйствуютъ полуванны и обливанія тѣла, а также обмыванія верхнихъ частей его, каждое примѣненіе по одному разу въ недѣлю.

Случаются кровотеченія изъ носа, не только опасныя, но прямо смертельныя. У одной дѣвушки, 15 лѣтъ, находившейся въ періодѣ половой зрѣлости, кровь хлынула изъ носа фонтаномъ, и кровотеченіе закончилось смертью.

Я самъ знаю одинъ случай съ 16-лѣтней дѣвушкой, у которой въ $1^1/_2$ часа вытекло черезъ носъ три чашки крови. Смертельная блѣдность и сильная сонливость возбуждали самыя серьезныя опасенія. Въ два часа ночи меня разбудили, чтобы напутствовать истекающую кровью дѣвушку. Я сейчасъ же приказалъ вылить полъ-лейки воды на голову дѣвушки и полъ—на верхнюю часть спины. Кровотеченіе остановилось почти моментально. Больная лежала спокойно, но почти въ безсознательномъ состояніи отъ слабости. Немного спустя кровотеченіе повторилось; опять примѣнили тѣ же обливанія съ полнымъ успѣхомъ. Для поддержанія силъ больной давали каждые полчаса 2—3 ложки молока; черезъ два дня ей стали давать укрѣпляющій супъ, вперемежку съ молокомъ, но очень небольшими порціями,— и совершенно истощенный организмъ сталъ постепенно укрѣпляться. Верхнія обливанія повторялись аккуратно каждый день. Кровотеченія совершенно прекратились, и отсутствовавшій аппетитъ возобновился. Черезъ 4—6 недѣль больная видимо поправилась, а черезъ полъ-года, хотя и чувствовала еще небольшую слабость, имѣла здоровый, цвѣтущій видъ.

Причиной кровотеченій служила и здѣсь, вѣроятно, половая зрѣлость.

Кровотеченія.

Одинъ господинъ приходитъ и разсказываетъ: »Моя жена уже давно страдаетъ кровотеченіями; теперь она при смерти; пока я вернусь, она, быть можетъ, уже умретъ. Неужели нѣтъ никакого средства противъ этого?«

Я велѣлъ дѣлать слѣдующее:

1) Принимать каждые $^1/_4$ часа по 2—3 ложки настоя полевого хвоща, а черезъ два дня—ежедневно по 2 ложки.

2) Положить на животъ компрессъ (уксусъ и вода—пополамъ) на 2 часа, а намачивать его каждыя 30 минутъ.

Кровотеченія вскорѣ прекратились, и женщина эта должна была только еще 2 раза повторить эти компрессы на $^1/_2$ часа. Для увеличенія количества крови—самое лучшее средство—каждый разъ давать по полной ложкѣ молока, кромѣ обыкновенной пищи. Черезъ мѣсяцъ эта женщина возвратилась уже къ своимъ обычнымъ занятіямъ.

Нужно замѣтить, что эти примѣненія указаны только на случай, если нѣтъ на мѣстѣ врача.

Зараженіе (отравленіе) крови.

Одна мать семейства оцарапала себѣ слегка палецъ и не хотѣла обращать вниманія на такой пустякъ. Но уже ночью почувствовала она сильную боль въ пальцѣ, тошноту и сильный позывъ на рвоту. Она опарапала лѣвую руку, но чувствуетъ боль и въ правой ногѣ. Рука сильно распухаетъ за 10 часовъ до локтя, и въ ней ощущается невыносимая боль. Сосуды на распухшей рукѣ сильно выдаются и посинѣли. Врача близко не было, а опасность была огромна—зараженіе крови могло распространиться на все тѣло—опухоль уже доходила почти до плеча.

Сѣнная труха была облита горячей водой, и рука, обвязанная холстомъ съ сѣнной трухой, была погружена въ отваръ настолько горячій, какой больная могла только вытерпѣть и такъ въ продолженіе 8 часовъ. Сѣнная труха дѣйствовала, какъ вытяжной пластырь, и удалось вытянуть всѣ ядовитые соки. По этому примѣру видно, какъ быстро надо дѣйствовать при зараженіи крови. Еще часъ, другой, и больная погибла бы. Нужно прибавить, что даже языкъ у этой женщины былъ синій. На вторыя сутки кожа настолько отдѣлялась отъ руки, что ее всю можно было снять. Вмѣстѣ съ прекращеніомъ болей прекратилась, конечно, и тошнота.

Разложеніе крови.

Однажды, во время поста, послѣ обѣдни, навѣстилъ я одного священника. Оказалось, что близкіе ожидаютъ его скорой кончины. Священникъ, сидя въ креслахъ, разсказалъ мнѣ слѣдующее о своей болѣзни: «у меня на всемъ

тѣлѣ раны; на лицѣ у меня вы видите 5 кусковъ пластыря; на всемъ тѣлѣ ихъ болѣе 20, повсюду у меня появляются небольшіе нарывы, наполненные бурымъ гноемъ. Приложенный пластырь отпадаетъ на слѣдующій день, и къ нему пристаютъ отпадающіе кусочки гнилого мяса. Ничто не помогаетъ мнѣ въ моихъ мученіяхъ; особенно мучительны тошнота и отвращеніе къ пищѣ, которыя невыносимы. Дорогой товарищъ! подайте мнѣ хорошій совѣтъ, если знаете; уже давно пора.

Я посовѣтовалъ несчастному пить ежедневно черезъ каждые 2 часа по 4—6 ложекъ настоя изъ шалфея и полыни, чтобы исчезла тошнота, и ушелъ, не надѣясь уже видѣть его въ живыхъ.

Чрезъ нѣсколько дней, однако, является посланный, съ извѣстіемъ, что тошнота прошла, и у больного появился аппетитъ, что дѣлать дальше? Я велѣлъ ежедневно въ продолженіе 2-хъ недѣль дѣлать полныя обмыванія холодной водой, но какъ можно быстрѣе и короче. Меня снова увѣдомили, что больному гораздо лучше. Затѣмъ я посовѣтовалъ дѣлать въ теченіе нѣсколькихъ недѣль: одинъ день—испанскій плащъ, а слѣдующій—полное обмываніе. Черезъ 2 недѣли собратъ мой выздоровѣлъ и уже отправлялъ службу; и еще въ продолженіе 24 лѣтъ выполнялъ онъ свои пастырскія обязанности.

Грыжи.

Особенно часто встрѣчаются въ наше время различнаго рода грыжи. Иногда онѣ являются вдругъ, какъ грибы въ лѣсу, и часто даютъ себя знать очень сильными болями.

Страдающіе грыжей не должны браться за всякую работу, потому что послѣдствія грыжи не только опасны, но, при неосторожности, грозятъ даже смертью.

Подобныя страданія бываютъ, преимущественно, у людей болѣзненныхъ, и потому въ нашъ слабый вѣкъ встрѣчаются довольно часто.

Я съ увѣренностью утверждаю, что еслибы закалить себя хорошенько съ дѣтства и употреблять въ пищу питательныя, но простыя вещества, а не утонченныя искусственные блюда, то грыжа встрѣчалась бы очень рѣдко—только, если поврежденіе сдѣлано насильственно, или тѣло получило толчокъ.

Лѣтъ 50 тому назадъ рѣдко встрѣчались люди, страдающіе грыжами: теперь ихъ можно насчитать 3—4 на каждые 20 человѣкъ. Къ несчастію, страдающіе грыжей обыкновенно скрываютъ еще свою болѣзнь изъ-за совершенно ложнаго стыда; и между тѣмъ, вслѣдствіе этого пропускается время лѣченія, пренебрегается уходъ за больнымъ, и болѣзнь изъ ничтожной превращается въ опасную. Грыжи встрѣчаются не только у людей, занимающихся тяжелой работой, но часто и у людей, не работающихъ вовсе физически: грыжу можно схватить изъ-за пустяковъ.

А. нажилъ грыжу въ отхожемъ мѣстѣ, у В. она образовалась отъ прыжка черезъ канаву, у С.—отъ чрезмѣрнаго скопленія газовъ. Пустякъ, мелочь какая-нибудь—и брюшина повреждена. Д., священникъ, сегодня еще читалъ въ церкви, и съ грыжей сошелъ съ амвона.

Именно потому, что всего этого было бы такъ легко избѣгнуть, мнѣ постоянно такъ глубоко жаль, когда я слышу, что здоровый вообще организмъ страдаетъ этой болѣзнью, что цвѣтущій, крѣпкій мужчина долженъ причислить себя къ инвалидамъ! Я говорю къ инвалидамъ, потому что большей частью страдающіе грыжей должны преждевременно оставить свои занятія, часто уже въ 40, 50 лѣтъ, и рѣдкая недѣля выдается, чтобы грыжа не заставляла ихъ страдать. Кто это испыталъ, тотъ знаетъ, что я не преувеличиваю. Необходимо было бы устранить причину этого столь распространеннаго зла, т. е. помочь изнѣженному, слабому человѣчеству, хочу я сказать.

До чего же мы дойдемъ!

Я уже говорилъ о разумномъ и умѣренномъ лѣченіи водой—даже чтобы устранить многочисленные случаи одной только грыжи, стоитъ пожертвовать небольшимъ трудомъ и хлопотами.

Грыжа—болѣзнь не прирожденная (кромѣ исключеній, см. ниже о дѣтяхъ), а *является лишь вслѣдствіе наслѣдственной или пріобрѣтенной слабости организма*. Эта слабость можетъ быть легко устранена закаленіемъ тѣла водою. Когда же, наконецъ, поумнѣютъ такъ-называемые «высшіе классы?» Не знаю, право! Но тебѣ я совѣтую, мой добрый, честный поселянинъ, если ты желаешь съ довѣріемъ прочитать эти строчки: каждую недѣлю принимай одну или двѣ полуванны, или нѣсколько холодныхъ сидячихъ ваннъ! (Каждая лохань годится для этого). Вскорѣ ты

почувствуешь ихъ благотворное дѣйствіе. Для ваннъ не нужно опредѣленное время; днемъ и ночью—все хорошо, и купанье вмѣстѣ съ раздѣваніемъ и одѣваніемъ не должно продолжаться долѣе 4—6 минутъ.

Прекративъ работу, прими ванну, и сейчасъ послѣ нея можешь работать опять. «Но я страшно вспотѣлъ», скажешь ты мнѣ. Не бѣда, можешь купаться безъ боязни. Я подробно говорилъ объ этомъ при описаніи ваннъ и полуваннъ. Каждое слово въ этомъ дѣлѣ, серьезномъ и отвѣтственномъ, строго взвѣшено и провѣрено долголѣтнимъ опытомъ прежде, чѣмъ написано! Войди въ воду по грудь, быстро и усиленно обмой верхнюю часть туловища, затѣмъ одѣнься, не вытираясь, и можешь опять приниматься за работу.

Послѣ 3—5 ваннъ ты уже самъ не захочешь пропускать ихъ, и этимъ окажешь самому себѣ огромную услугу—закалишь свое тѣло.

Одинъ поселянинъ жаловался мнѣ на сильную боль выше паха. Докторъ сказалъ ему, что у него начинается грыжа. Я велѣлъ ему прикладывать верхніе и нижніе компрессы, и боли вскорѣ прекратились; онъ нѣкоторое время воздержался отъ тяжелыхъ работъ, и избѣжалъ грыжи.

Еще одинъ вопросъ. Развѣ грыжи совершенно неизлѣчимы?

Многія недавнія поврежденія излѣчивались мною превосходно тѣмъ, что больное мѣсто натиралось камфорнымъ масломъ и покрывалось смолянымъ пластыремъ—смолой на клеенкѣ. Вмѣсто камфорнаго масла можно больное мѣсто, передъ наложеніемъ пластыря, натирать каждые 2—3 дня лисьимъ жиромъ, который считается лучшимъ средствомъ для этого. При такомъ лѣченіи исчезла 7 недѣльная грыжа.

У дѣтей грыжа встрѣчается довольно часто—она происходитъ оттого, что отъ пищи вздувается животъ и въ нѣкоторыхъ мѣстахъ прорывается брюшина.

Такимъ дѣтямъ я велю дѣлать каждый день ванну изъ отвара овсяной соломы и каждый день верхній и нижній компрессъ, до полнаго выздоровленія. При этомъ слѣдуетъ осторожно натирать больное мѣсто камфорнымъ масломъ, или, еще лучше, лисьимъ жиромъ.

Такія поврежденія легко излѣчиваются, если они не распространились уже на большое пространство; тогда нужно носить бандажъ по указанію хирурга.

Особенно матерямъ слѣдуетъ заботиться о томъ, чтобы совсѣмъ устранить причину подобныхъ заболѣваній! Отъ матери во многомъ зависитъ здоровое или болѣзненное состояніе ребенка часто на всю его жизнь! Если Богу не угодно будетъ разстроить мои планы, я черезъ нѣкоторое время намѣренъ дать молодымъ матерямъ нѣсколько добрыхъ совѣтовъ относительно этого *). При этомъ я буду имѣть въ виду не тѣхъ слабенькихъ мамашъ, которыя боятся, чтобы въ лицо ихъ «ангельчиковъ» пахнулъ когда-нибудь воздухъ, а разумныхъ матерей, желающихъ выростить здоровыхъ и крѣпкихъ дѣтей!

Холера.

Какъ страшна холера! Нѣсколько лѣтъ назадъ эта страшная гостья появилась во многихъ странахъ и унесла въ могилу безчисленное множество жертвъ Чтобы обезопасить себя отъ наводненій, устраиваютъ плотины, даютъ теченію рѣки извѣстное направленіе. Во время лѣсного пожара выкапываютъ рвы, чтобы не дать бурной стихіи распространиться дальше. Такую же плотину, такой же ровъ противъ холеры, этого ужаснѣйшаго врага человѣческой жизни, составляетъ вода. Она спасаетъ отъ опасности и окружаетъ правильно пользующихся ею, плотиной или рвомъ.

Слѣдующее основное положеніе важно при холерѣ; кто быстро начинаетъ потѣть, тотъ спасенъ, кто же не вспотѣетъ сильно, тотъ погибъ.

Однажды, въ 11 часовъ ночи. меня позвали къ одной бѣдной служанкѣ. Уже 20 разъ у нея была рвота и поносъ. Служанка хотѣла приготовиться къ смерти, потому что она чувствовала—такъ она говорила,—что должна умереть отъ этой болѣзни. Руки и ноги были холодны, какъ ледъ, лицо блѣдно, осунулось—признаки близкой смерти, однимъ словомъ, всѣ здѣсь. Тотчасъ же я попробовалъ вызвать у умирающей больной испарину, отъ появленія которой, по моему мнѣнію, зависѣло все: жизнь или смерть. Хозяйка немедленно принесла мнѣ двѣ большія, грубыя простыни. Я велѣлъ смочить ихъ въ горячей водѣ, сложить нѣсколько разъ,

*) О. С. Кнейппъ. Уходъ за здоровыми и больными дѣтьми.

выжать и положить это почти горячее покрывало на грудь и животъ. Подъ нимъ было раньше положено полотенце, смоченное въ горячемъ уксусѣ. Сверхъ этого горячаго компресса была положена еще перина,— все это настолько теплое и тяжелое, насколько больная могла выдержать. Уже черезъ 15 минутъ все тѣло согрѣлось; а еще черезъ 20 минутъ по лицу уже катились капли пота. Я велѣлъ еще разъ смочить горячее покрывало. Въ самое короткое время прекратились судороги, рвота и позывы къ ней. Чтобы посодѣйствовать свнутри теплотѣ, дѣйствующей снаружи, больной дали еще чашку молока съ укропомъ (полную ложку молотаго укропа кипятятъ 3 минуты въ молокѣ); молоко должно быть какъ можно теплѣе *). Больная начала сильно потѣть,—и была спасена.

Въ такихъ случаяхъ необходимо достигнуть полнаго излѣченія, что вовсе не трудно, но вмѣстѣ съ тѣмъ очень важно. Выздоравливающему нужно ежедневно накладывать одинъ нижній компрессъ (нѣсколько разъ сложенную простыню подъ спину) на 1 часъ; и также на 1 часъ ежедневно верхній компрессъ (также смоченную простыню на грудь и животъ), всякій разъ хорошо прикрытый сверху. И наша больная такъ сдѣлала, и черезъ 10—12 дней была вполнѣ здорова. Такимъ же самымъ образомъ, съ тѣмъ же результатомъ я лѣчилъ и въ другомъ такомъ случаѣ. Здѣсь я долженъ сдѣлать два замѣчанія: какъ только появятся вышеназванные симптомы, т. е. поносъ, рвота, судороги, то нужно немедленно уложить больного въ постель. Крестьяне въ этомъ отношеніи очень суровы къ самимъ себѣ и потому неблагоразумны. Внутрь нужно дать больному какое-нибудь теплое питье. Если грозитъ приступъ судорогъ, или если ноги очень холодны, нужно немедленно положить на животъ теплый компрессъ, самое большее на $^3/_4$ часа; столько же времени нужно лежать на тепломъ нижнемъ компрессѣ.

Если повторяются судороги, то нужно возобновлять верхній и нижній компрессы.

Если появляется потъ, цѣль достигнута.

---

*) Укропъ, вскипяченный на молокѣ, отлично дѣйствуетъ при коликахъ и холерныхъ заболѣваніяхъ; онъ согрѣваетъ, выдѣляетъ газы и вмѣстѣ съ тѣмъ представляетъ питательное и укрѣпительное средство.

Нужно быть особенно осторожнымъ относительно пищи и питья, пока больной не выздоровѣетъ совершенно. Изъ обычной, простой пищи, слѣдуетъ выбирать только самое легкое. Какъ питье, лучше всего служитъ теплое молоко, составляющее въ одно и то же время цѣлебное и питательное средство. Если гдѣ-нибудь въ одномъ мѣстѣ свирѣпствуетъ холера, то положитесь на Бога и не падайте духомъ! Для предосторожности обмывайте каждое утро, какъ слѣдуетъ, грудь и животъ; кушайте ежедневно по 10—12 можжевеловыхъ ягодъ, а если онѣ для васъ дороги, то купите себѣ перечныхъ лепешекъ. Онѣ стоятъ очень дешево, 5 такихъ лепешекъ, два раза въ день, согрѣваютъ желудокъ, способствуютъ пищеваренію и удаляютъ газы.

Холерина.

Почти вездѣ ежегодно есть случаи холерины. Мнѣ самому приходилось ежегодно видѣть не мало такихъ больныхъ. Холерина—это холера въ маломъ видѣ, очень непріятная, хотя и не такая страшная гостья. Она сопровождается сильнымъ поносомъ, сильной рвотой, а по временамъ болѣе или менѣе сильными судорогами. Мое лѣченіе холерины то же самое, что и холеры, измѣненное, конечно, сообразно со степенью развитія болѣзни. Такимъ образомъ лѣчилось и было излѣчено 40 человѣкъ, заболѣвшихъ холериной.

Приливы крови.

Одинъ чиновникъ жаловался мнѣ на слѣдующее: «Я страдаю одышкой, спазмами въ горлѣ и очень сильными головными болями. Часто я по цѣлымъ ночамъ не могу спать отъ приливовъ крови и головныхъ болей. Только лѣкарствами у меня можно вызвать стулъ. Кромѣ того, бываютъ еще судороги въ груди, а когда онѣ переходятъ на животъ, я испытываю ужасныя боли. Я никакъ не могу укрыться отъ холода; руки и ноги обыкновенно холодны. Жизнь моя была бы въ общемъ недурна, если бы меня не мучили всегда эти боли.

Я былъ уже на многихъ водахъ, но облегченія нѣтъ никакого. Вмѣсто прежней полноты—полнѣйшее исхуданіе. Если и вода мнѣ не поможетъ, я погибъ».

Лѣченіе заключалось въ слѣдующемъ:

1) Онъ ходилъ ежедневно утромъ и вечеромъ нѣкоторое время босикомъ по травѣ, что его очень освѣжало и уничтожало головную боль.

2) Два раза въ недѣлю онъ дѣлалъ короткія обертыванія.

3) Одинъ разъ въ недѣлю—испанскій плащъ.

Чтобы вызвать правильный стулъ, онъ въ теченіе нѣсколькихъ дней принималъ черезъ каждые полчаса по столовой ложкѣ воды; при болѣе же тяжелыхъ случаяхъ—немного сабура и полъ-ложки сахара, все это растворенное въ теплой водѣ—черезъ каждый часъ.

Воспаленіе кишекъ.

Одинъ управляющій разсказываетъ: «Уже давно я страдаю сильными, по временамъ просто невыносимыми, болями: болью и рѣзью въ животѣ. Нѣкоторое время я уже не могу ничего ѣсть безъ сильныхъ болей при этомъ; а послѣ ѣды у меня всегда поносъ. Я уже употреблялъ много лѣкарствъ, но облегченія никакого; если есть, то только на короткое время». Выглядѣлъ этотъ человѣкъ, бывшій въ лучшемъ возрастѣ, очень болѣзненно. Онъ исхудалъ, поблѣднѣлъ, глаза у него мутны.

Чѣмъ ему можно помочь?

Этотъ господинъ принималъ еженедѣльно три сидячія ванны, каждый день утромъ и вечеромъ обмывалъ себѣ хорошо грудь и животъ водой съ уксусомъ и еженедѣльно принималъ 1 полуванну, въ теченіе одной минуты.

Черезъ четыре недѣли отъ желудочныхъ страданій не осталось и слѣда. Внутрь онъ принималъ ежедневно по 2 раза 12 капель полынной настойки въ теплой водѣ.

Катаръ кишекъ (поносъ, діарея).

Есть люди, у которыхъ поносъ появляется безъ особыхъ причинъ. Онъ можетъ появляться, въ извѣстное время, 1—2 раза въ годъ правильно, или же неправильно. Страдающіе такими поносами, чувствуютъ себя до и послѣ него вполнѣ здоровыми. Правильно появляющіеся поносы объясняются тѣмъ, что здоровый организмъ старается выдѣ-

лить всѣ накопившiяся въ немъ излишнiя для него вещества. Какъ спокойно можно работать, когда къ паровому котлу придѣланъ предохранительный клапанъ! Точно также можно спокойнымъ быть, если природа сама, подобно этому клапану, выбрасываетъ все излишнее и вредное».

Противъ поносовъ такого рода я ничего не назначаю и даже не совѣтую что-нибудь дѣлать противъ нихъ.

Чаще всего они случаются осенью и весной, и, какъ мнѣ кажется, въ этомъ случаѣ очень хорошо дѣйствуетъ воздухъ и температура *).

Большаго вниманiя заслуживаютъ неправильные поносы, бывающiе всегда съ болями, или же безъ нихъ. Это — напоминанiе, что въ тѣлѣ накопились болѣзнетворныя вещества, которыя часто приносятъ вредъ, если ихъ не удалить. Дѣйствительно, по опыту извѣстно, что у такихъ людей боленъ тотъ или другой органъ, и что такiе больные очень часто рано умираютъ, во всякомъ случаѣ не доживаютъ до глубокой старости. При лѣченiи нужно главнымъ образомъ дѣйствовать на животъ, но все-таки попеременно съ дѣйствiемъ на все тѣло. Внезапное прекращенiе поноса едва ли слѣдуетъ рекомендовать; негодныя вещества нужно удалять постепенно, внутреннiе органы слѣдуетъ, наконецъ, такъ укрѣпить, чтобы организмъ даже не производилъ такихъ негодныхъ веществъ, или же чтобы онъ въ свое время выдѣлялъ ихъ. Внутрь нужно принимать настой изъ полыни и шалфея, или же изъ тысячелистника и звѣробоя, ежедневно отъ одной до двухъ маленькихъ чашекъ; или нужно съѣдать ежедневно 6—10 можжевеловыхъ ягодъ. Всѣ эти средства улучшаютъ пищеваренiе и содержатъ вмѣстѣ съ тѣмъ питательныя вещества. При сильномъ и продолжительномъ поносѣ нужно принимать два раза въ день полъ ложки настоя черники (въ теплой водѣ). Какъ наружное средство, вначалѣ хорошо еженедѣльно дѣлать три или че-

*) Кто весной или осенью, даже во всякое время года, просматриваетъ газеты, тотъ можетъ видѣть, какую роль играютъ кровоочистительныя травы, пилюли и т. п. Никогда я не совѣтую что-нибудь подобное. Если же кому непремѣнно хочется что-нибудь принимать (есть вѣдь такiе люди), тотъ пусть разъ въ недѣлю въ теченiе 5—6 часовъ принимаетъ черезъ каждые полъ-часа по столовой ложкѣ свѣжей воды изъ колодца. Это приноситъ пользу тѣлу, что-нибудь же другое можетъ повредить.

тыре компресса на животъ, по $1^1/_2$ часа (для этого смачиваютъ вчетверо сложенную простыню въ водѣ съ уксусомъ или въ отварѣ изъ сосновыхъ вѣтокъ и привязываютъ ее на животъ), а также разъ въ недѣлю короткое обертываніе. Это нужно продолжать 2 недѣли. Черезъ двѣ недѣли для укрѣпленія тѣла слѣдуетъ брать еженедѣльно 1—2 полуванны съ послѣдовательнымъ обмываніемъ верхней части тѣла, а также еженедѣльно—1—2 полныхъ обмыванія (всего тѣла) ночью, вставая съ постели. Это нужно дѣлать 3—4 недѣли. Если затѣмъ поставить себѣ за правило дѣлать еженедѣльно, по крайней мѣрѣ, одно полное обмываніе или холодную полуванну съ послѣдующимъ обмываніемъ верхней части тѣла, то отъ этого весь организмъ окрѣпнетъ, будетъ здоровѣе, и вышеописанная болѣзнь прекратится (если только нѣтъ другихъ, глубже лежащихъ причинъ ея). Одинъ господинъ, 48 лѣтъ, разсказываетъ: «Уже много лѣтъ страдаю я съ извѣстными перерывами поносами, чтобы я не ѣлъ; врачи давали мнѣ много лѣкарствъ, я пробовалъ уже нѣкоторыя домашнія средства, былъ уже на разныхъ водахъ,—но все напрасно. Особенно силенъ поносъ, когда я пью, все равно, будь это вода, вино. Лучше всего я переношу совершенно сухую пищу. Я совершенно ослабѣлъ, потому что все у меня выдѣляется быстро и плохо переварившись; я хотя и не совсѣмъ исхудалъ, но все-таки мышцы мои очень вялы».

Лѣченіе состояло въ слѣдующемъ:

1) Ежедневно дважды обливаніе верхней части тѣла.

2) Ежедневно одинъ разъ ходить босикомъ по водѣ.

3) Одно обливаніе колѣнъ.

Во вторую недѣлю:

Одинъ день обливаніе верхней части тѣла и хожденіе по водѣ; другой—полуванна.

Послѣ этихъ двухъ недѣль больной чувствовалъ себя свѣжѣе, бодрѣе и здоровѣе, но поносы все-таки продолжались.

Въ третью недѣлю онъ принялъ:

1) Ежедневно на $1^1/_2$—2 часа вчетверо сложенную простыню, смоченную въ водѣ и уксусѣ, на животъ.

2) Одинъ день обливаніе верхней части тѣла и бедеръ.

3) Во второй—полуванну и обливаніе верхней части тѣла.

Послѣ этой недѣли стулъ совершенно перемѣнился.

Въ слѣдующую недѣлю:

1) Ежедневно—полуванну.

2) Черезъ день мокрую простыню на животъ, какъ выше. Для дальнѣйшаго поддержанія силъ и здоровья онъ бралъ еженедѣльно двѣ полуванны и одинъ, два компресса на животъ, какъ это выше описано.

Внутрь онъ принималъ капли укропной настойки и можжевеловыя ягоды, попеременно.

Меня могутъ спросить, почему въ данномъ случаѣ именно такой порядокъ въ примѣненіи воды? А вотъ почему:

Примѣненія воды въ первую недѣлю снизу и сверху служатъ для укрѣпленія тѣла; во вторую недѣлю—для укрѣпленія всего тѣла, а также внутреннихъ органовъ; въ третью—для укрѣпленія, главнымъ образомъ, желудка и кишечника.

Такимъ образомъ улучшается состояніе всего тѣла. Примѣненія воды въ четвертую недѣлю дѣйствуютъ уже на весь организмъ во всѣхъ его частяхъ, и такимъ образомъ достигается полное излѣченіе этого тѣла. Внутрь принимаютъ отчасти для улучшенія пищеваренія, а отчасти для укрѣпленія внутреннихъ органовъ.

Страданія кишечника.

Одинъ священникъ, 45 лѣтъ, разсказываетъ: «Уже 25 лѣтъ страдаю я упорными запорами, нѣсколько лѣтъ всего лишь желудочными болями. Лѣтъ 8 тому назадъ я лѣчился холодной водой. Состояніе желудка послѣ этого стало лучше, но запоры остались. Въ 1885 году присоединились еще страданія почекъ съ чрезмѣрнымъ образованіемъ въ мочѣ кислоты и песку, противъ чего врачъ прописалъ мнѣ виноградное лѣченіе, а послѣ него 10-дневное лѣченіе Глауберовою солью, что вызвало у меня очень сильный катаръ толстой кишки. Послѣ того какъ я ужъ перепробовалъ всевозможныя средства, мнѣ сказали, что моя болѣзнь неизлѣчима, а что ее можно только облегчить. Меня мучили безсонница, недостатокъ аппетита, усталость, тяжесть въ ногахъ, неохота къ труду, боль и давленіе въ слабости почекъ и очень сильные запоры съ сильнымъ вздутіемъ и напряже-

ніемъ живота; ноги у меня всегда холодны, голова горяча, все остальное тѣло легко и сильно потѣло. Въ такомъ состояніи я рѣшилъ попробовать лѣченіе холодной водой, отъ которой меня такъ предостерегали».

Этому больному было назначено слѣдующее: ежедневно верхнее обливаніе, обливаніе спины, сидячая ванна, кромѣ того, смотря по надобности,—полуванна, обливаніе колѣнъ, хожденіе по водѣ. Но лучше всего дѣйствовалъ испанскій плащъ, сдѣлавшійся для него наилучшимъ другомъ. Послѣ такого 12 недѣльнаго лѣченія пищевареніе сдѣлалось хорошимъ безъ особой діэты; тѣло стало лучше питаться и увеличилось на 12 фунтовъ въ вѣсѣ.

Дифтеритъ.

Кто заболѣлъ дифтеритомъ, долженъ прежде всего: 1) тотчасъ же растворить накопившіяся болѣзнетворныя вещества, и 2) подѣйствовать на весь организмъ, такъ чтобы привести въ порядокъ неправильное теченіе крови и соковъ, на что указываетъ степень и сила лихорадки. Такой больной долженъ прежде всего принять головную паровую ванну и черезъ каждыя 20—22 минуты обмывать все тѣло. Черезъ 6—8 часовъ нужно положить на него шаль на $1^1/_2$ часа, при чемъ черезъ каждые полчаса слѣдуетъ смачивать ее снова въ свѣжей водѣ. Затѣмъ больной долженъ взять ножную паровую ванну, а сейчасъ же послѣ нея полуванну (совершенно холодную) съ обмываніемъ верхней части тѣла. Полуванна и обмываніе должны продолжаться не больше минуты. Затѣмъ опять накладываютъ, какъ и прежде, на $1^1/_2$ часа шаль. Сдѣлавъ всѣ эти примѣненія, слѣдуетъ повторять ихъ каждые полдня по одному. Больной кромѣ того долженъ старательно полоскать горло настоемъ хвоща, ежедневно по крайней мѣрѣ 4—5 разъ. Тяжелая болѣзнь скоро пройдетъ.

Всѣ вышеуказанныя примѣненія такъ невинны, что не могутъ причинить рѣшительно никакого вреда.

Если больной ночью успокоился (это общее правило), уснулъ, то его не слѣдуетъ будить. Наступившій сонъ служитъ признакомъ, что организмъ приходитъ въ порядокъ, и укрѣпляющее дѣйствіе сна дѣлаетъ то, что примѣненія воды даютъ вмѣстѣ съ тѣмъ и лучшіе результаты.

Здѣсь ужъ кстати скажу, что если во время какого-нибудь примѣненія воды, требующаго пребыванія въ постели, больной уснетъ, то его не нужно будить. Если данное примѣненіе оказало свое дѣйствіе, больной самъ всегда проснется.

Одинъ отецъ приходитъ и разсказываетъ: «Мой ребенокъ, которому 11 лѣтъ, не можетъ больше глотать и вотъ уже цѣлыхъ три дня еле дышетъ. Онъ весь въ огнѣ и бредитъ. Я обвязалъ ему шею мокрымъ платкомъ, но ему отъ этого не легче. Что мнѣ дѣлать, чтобы ребенокъ не задохся?» Горе опечаленнаго отца, а еще болѣе неудачное примѣненіе воды заставили меня пойти съ нимъ къ больному. Ребенокъ находился въ ужасно жалкомъ состояніи; казалось, онъ уже погибъ, потому что уже были признаки, которые отнимали почти всякую надежду на спасеніе. «Попробуемъ все таки во имя Господа!» Въ теченіе дня черезъ каждые полчаса, ему обмывали холодной водой спину, грудь и животъ.

Такъ какъ лихорадочный жаръ все-таки не ослабѣвалъ, то ему положили на животъ смоченный въ холодной водѣ платокъ. Жаръ уменьшился.

На слѣдующій день приходитъ отецъ снова и говоритъ: «ребенокъ уже можетъ по немногу глотать, но у него сильно распухаютъ обѣ щеки. Говоръ его почти не понятенъ, но я все-таки радъ, что онъ снова говоритъ хоть какъ-нибудь».

Отцу было приказано обвязать опухшія мѣста тряпочками, смоченными въ водѣ съ уксусомъ, и мѣнять такой компрессъ черезъ каждые полчаса. Кромѣ того, я посовѣтовалъ ему обмывать вышеуказаннымъ образомъ грудь, спину и животъ ребенка, всякій разъ когда ему станетъ жарко и тяжело. Черезъ три дня ребенокъ былъ внѣ всякой опасности. Обмыванія продолжали дѣлать, пока еще былъ жаръ.

Полосканіе настоемъ изъ верблюжьяго сѣна (чайная ложечка верблюжьяго сѣна, вскипяченнаго въ полуштофѣ воды, что давали сидящему въ постели ребенку часто) оказало отличное дѣйствіе. Настой изъ мальвы, тысячелистника оказалъ бы тѣ же услуги. Хорошо также принимать ежедневно три—четыре чайныя ложечки прованскаго масла: оно весьма скоро уничтожаетъ внутренній жаръ.

Ребенокъ былъ спасенъ и еще до сихъ поръ здравствуетъ.

Эмфизема легкихъ.

Очень часто бываетъ, что люди еще цвѣтущаго возраста очень страдаютъ одышкой и не рѣдко находятся въ мучительнѣйшемъ положенiи и боятся, какъ бы не задохнуться.

Это обыкновенно полные люди, образъ жизни ихъ еще болѣе помогаетъ ухудшаться ихъ состоянiю.

Главной причиной этой болѣзни является общая слабость организма, малокровiе, неправильное и недостаточное кроветворенiе вслѣдствiе бездѣйствiя и вялости. Такихъ людей, по-моему, можно сравнить съ машиной, колеса которой хорошо пригнаны другъ къ другу, которая—въ полномъ порядкѣ, но слишкомъ слаба для того, чтобы выполнить тѣ требованiя, которыя, предъявляются къ ней.

Дальше еще причиной служатъ почти всегда газы, накопляющiеся въ животѣ и давящiе на органы верхней части тѣла; благодаря этому, органы эти больше напрягаются, чѣмъ того требуетъ ихъ назначенiе. Они страдаютъ отъ этого давленiя, и наступаетъ полное всестороннее затрудненiе дыханiя. Болѣзнь устраняется отчасти тѣмъ, что выводятся газы изъ тѣла, отчасти тѣмъ, что закаляютъ все тѣло и укрѣпляютъ его простой хорошей питательной пищей.

Одинъ господинъ, довольно полный, около 40 лѣтъ, страдалъ время отъ времени такими припадками удушья, что онъ былъ увѣренъ, что второго такого удушья ему не пережить. Одышка у больного была такъ сильна, что дыханiе его можно было слышать въ нижнемъ этажѣ дома. Часто, какъ онъ самъ говорилъ это, отъ боли и страха смерти онъ чуть на стѣну не лѣзъ. Припадки эти обыкновенно продолжались довольно долго и такъ обезсиливали его, что онъ чувствовалъ себя всегда послѣ нихъ больнымъ. Поправившись въ короткое время, онъ чувствовалъ себя снова бодрымъ и здоровымъ. Часто проходило нѣсколько дней безъ припадковъ, чтобы, впрочемъ, вновь появиться съ еще большей силой. Этотъ господинъ ужасно боялся воды и только тогда согласился на водолѣченiе, когда ужъ ничто другое ему не помогало. 6 недѣль пользовался онъ разными примѣненiями воды. Излѣченiе было полное: припадки больше уже не повторялись, и этотъ господинъ еще до сихъ поръ—прошло уже послѣ этого 22 года—пользуется прекраснымъ здоровьемъ.

Этотъ паціентъ принималъ нѣсколько дней подъ рядъ настой изъ терноваго цвѣта, вызвавшій хорошій стулъ; кромѣ того, онъ употреблялъ короткое обертываніе, верхній и нижній компрессы и, наконецъ, полуванны и полныя ванны, продолжительностью не болѣе 1 минуты. Изъ примѣненій оказалъ хорошую услугу и испанскій плащъ. Лучше всего дѣйствовали эти примѣненія воды при употребленіи въ слѣдующемъ порядкѣ: сначала короткое обвертываніе; оно способствуетъ удаленію газовъ и причинъ ихъ накопленія; затѣмъ верхній и нижній компрессы—продолженіе перваго примѣненія: цѣль ихъ—укрѣпить организмъ; дальше—испанскій плащъ, который выдѣляетъ изъ кожи негодныя вещества, и, наконецъ, полуванны—для укрѣпленія организма.

Другой господинъ до такой степени страдалъ одышкой, что врачи рѣшили, что у него водянка сердечной сорочки. Этотъ господинъ былъ не очень полный, но все-таки съ большимъ трудомъ могъ подняться по лѣстницѣ. Аппетитъ у него былъ очень плохъ, сонъ не спокоенъ; всегда онъ находился подъ страхомъ. Обязанности этого паціента были прежде такого рода, что онъ находился очень часто въ движеніи; впослѣдствіи же онъ поступилъ въ канцелярію, и эта сидячая жизнь привела его къ вышеописанному мучительному состоянію. Для излѣченія его было вполнѣ достаточно нѣсколькихъ примѣненій воды. Они и доселѣ помогаютъ ему всякій разъ, какъ только удушье снова появляется. Въ теченіе 12 лѣтъ болѣзнь появлялась часто, но всякій разъ быстро была устраняема.

Кромѣ примѣненія воды этотъ господинъ пользовался еще настоемъ; этотъ настой способствуетъ правильному стулу и выдѣленію газовъ изъ желудка, и даетъ еще возможность пользоваться водой меньше и не очень сильно.

Примѣненія воды были слѣдующія: если страданіе было не очень сильно,—то достаточно класть 3 раза въ недѣлю нижній компрессъ и по утрамъ обмывать хорошо спину, грудь и животъ. Если же страданіе усиливалось, то этотъ господинъ бралъ полуванну или дѣлалъ короткое обертываніе. Кромѣ этого на ночь слѣдуетъ дѣлать обмыванія, что также очень полезно.

Меня всегда поражаетъ, если противъ такихъ болѣзней употребляютъ сильныя средства, средства, дурно дѣйствующія даже на здоровыхъ людей; бѣднымъ больнымъ

даютъ даже яды довольно часто *). Это послѣднее было и есть для меня до сихъ поръ неразрѣшенной загадкой. Мнѣ съ трудомъ приходится въ такихъ случаяхъ сдерживаться, чтобы сохранить внутреннее спокойствіе.

Другой случай эмфиземы легкихъ.

У одного священника было сильное воспаленіе легкихъ, послѣдствіемъ котораго явилась эмфизема легкихъ. Онъ пришелъ ко мнѣ съ такимъ кашлемъ, что его просто невозможно было слушать. Видъ у него былъ совершенно болѣзненный, аппетитъ плохъ, силы въ упадкѣ. По мнѣнію врачей, легкія были еще излѣчимы.

Примѣненія воды, которыми онъ пользовался, были слѣдующія: въ продолженіе двухъ недѣль: 1) ежедневно два верхнихъ обливанія; 2) два раза ежедневно хожденіе по водѣ отъ 3 до 5 минутъ; 3) три раза въ недѣлю шаль; 4) черезъ день сидячая ванна, продолжительностью въ 1 минуту. Внутрь больной принималъ отваръ изъ верблюжьяго сѣна, свареннаго съ медомъ, черезъ каждый часъ по ложкѣ. Дѣйствіе всего этого было слѣдующее: обливанія укрѣпляли верхнюю часть тѣла. Кашель сначала усилился, мокрота выдѣлялась въ большомъ количествѣ. Черезъ три дня кашель и выдѣленія уменьшились, а черезъ 12 дней уже не было и слѣда его. Полное прекращеніе выдѣленія мокроты наступило черезъ 3 недѣли, послѣ дальнѣйшихъ пользованій верхнимъ обливаніемъ, обливаніемъ колѣнъ и настоемъ изъ жгучей крапивы и подорожника.

Истощеніе.

Одинъ кузнецъ, 46 лѣтъ, приходитъ ко мнѣ и жалуется: «Вотъ ужъ два года, какъ я чувствую сильную слабость въ рукахъ, такъ что ужъ не могу даже справиться съ молотомъ. Мои руки потеряли $^2/_3$ своей прежней силы и наполовину стали тоньше. Вообще же я здоровъ. Только

---

*) Предо мной лежитъ письмо одного паціента, гдѣ онъ жалуется и перечисляетъ всѣ яды, которые ему пришлось принять внутрь при разныхъ болѣзняхъ. Это перечисленіе я оставлю до другого удобнаго случая.

вотъ около полугода я чувствую, что и ноги мои слабѣе стали и болятъ, особенно къ вечеру. Аппетитъ у меня довольно хорошій, но все-таки не такой, какъ прежде. На спинѣ, особенно сверху, я чувствую часто сильное напряженіе».

На худыхъ рукахъ только съ трудомъ можно было видѣть жилы; отсюда ясно, что руки плохо питаются, что обусловливаетъ слабость, одеревенѣлость и холодъ. По всей вѣроятности, застои крови въ затылкѣ и его окружности были причиной того, что кровь не могла расходиться правильно по всѣмъ направленіямъ.

Въ теченіе 2 недѣль кузнецъ ежедневно держалъ полчаса руки въ ваннѣ изъ сѣнной трухи, а въ другое время дня—2 минуты въ холодной водѣ; кромѣ того еще 3 раза въ недѣлю онъ примѣнялъ шаль. Уже во время лѣченія руки стали крѣпче, жилы вздулись, застои крови прекратились. Черезъ 2 недѣли онъ дѣлалъ ежедневно верхнее обливаніе и обливанія колѣнъ и бралъ 2 раза въ недѣлю теплую ванну изъ сѣнной трухи и холодную ванну для рукъ. Продолжая еще нѣкоторое время это лѣченіе, онъ скоро получилъ снова возможность работать.

Внутрь, во время этого лѣченія, онъ принималъ по 20 капель полынной настойки въ теплой водѣ.

Воспаленіе (вообще).

Мальчикъ, который еле еще умѣлъ ходить, видитъ, какъ мать зажигаетъ свѣчу. Онъ прилагаетъ всѣ усилія, чтобы зажечь тоже спичку. Это ему удается, и маленькій шалунъ своей спичкой дѣлаетъ пожаръ. Сгораетъ весь домъ и все, что въ немъ есть.

Сколько тысячъ людей лежитъ на кладбищахъ оттого, что у нихъ такая же маленькая искра болѣзнетворнаго вещества воспламенилась въ тѣлѣ; искра превратилась въ пламя. Кровь со всѣхъ сторонъ устремилась къ воспаленному мѣсту и дала новый матеріалъ для огня. Это подлило масла въ огонь, и пламя превратилось въ большой пожаръ. Быть можетъ, не были приняты правильныя мѣры, чтобы потушить его, и несчастное жилье человѣческой души сгорѣло.

Тысячи животныхъ погибаютъ такимъ образомъ ежегодно. Тысячи людей подвержены той же участи. И какъ

быстро это иногда совершается! Въ какое-нибудь мѣсто твоего горла попалъ огонь, оно воспалено. Случайно является вѣтерокъ и раздуваетъ этотъ огонекъ, жилы доставляютъ новый горячій матеріалъ, и черезъ нѣсколько часовъ вся шея въ огнѣ. Развѣ это не такъ?—Что дѣлать? Что дѣлаютъ люди во время пожара? Они кричатъ «пожаръ» и стараются спасти, что только возможно. Кромѣ того они удаляютъ, есла только есть еще время, отъ мѣста пожара съ быстротой все, что можетъ послужить пищей огню, и льютъ на него воду до тѣхъ поръ, пока не прекратится пожаръ. Это сравненіе мы поймемъ, я надѣюсь, и воспользуемся имъ.

Если только гдѣ-либо начинается воспаленіе, нужно прежде всего помѣшать излишнему приливу крови къ этому мѣсту. Нужно спасти еще не воспаленную кровь. Точно также нужно дѣйствовать на воспаленное мѣсто, чтобы по возможности отвлечь и разсѣять приливающую кровь.

Однажды ночью, когда я уже собирался лечь спать, загорѣлись дрова въ печи. «Непріятная исторія!» подумалъ я, «пока эта связка дровъ выгоритъ вся, пройдетъ, пожалуй, половина ночи». Но мой сосѣдъ былъ благоразумнѣе меня. «Мнѣ нуженъ покой, а не этотъ трескъ», пробормоталъ онъ. Что же онъ сдѣлалъ? Полѣно за полѣномъ, все равно горѣло ли оно, вынулъ всѣ дрова изъ печи. Огонь, конечно, потухъ.

Однако возвратимся къ воспаленію горла!

Попробуйте прежде всего, не холодны ли у васъ ноги. Это очень часто бываетъ. Тамъ, гдѣ больше тепла, въ какомъ бы оно мѣстѣ ни образовалось, тамъ течетъ больше крови. Кровь изъ ногъ отхлынула къ воспаленному мѣсту въ горлѣ. Нужно обернуть ноги въ полотно, смоченное въ водѣ съ уксусомъ, и вы скоро почувствуете большую теплоту. Обертываніе ногъ притягиваетъ кровь книзу, и такимъ образомъ у пожара уже отнято немного горючаго матеріала.

Нужно затѣмъ отвлечь кровь къ животу. Это достигается компрессомъ на животъ, приготовленнымъ тѣмъ же самымъ образомъ. Если станетъ ужъ очень жарко, то его нужно снова смочить въ холодной водѣ. Это дѣлается всякій разъ, когда жаръ усиливается и полотно согрѣвается. Этимъ вторымъ способомъ мы отнимаемъ еще больше чѣмъ первымъ, горючаго матеріала отъ воспаленнаго горла., Послѣ

этого ужъ можно взяться и за самое мѣсто пожара—горло.

Нужно смочить платокъ въ самой холодной водѣ и обвязывать имъ шею; не слѣдуетъ, однако, допускать, чтобъ платокъ сильно согрѣлся, *) всякій разъ какъ онъ согрѣвается, нужно его смочить снова.

Если платокъ согрѣется, то внутри и внѣ горла развивается опять больше тепла; и кровь, отчасти уже отвлеченная, снова устремляется къ горлу и угрожаетъ усилить воспаленіе. Кто относительно этого послѣднаго пункта, о которомъ уже столько спорили, одного со мной мнѣнія, тотъ скоро и самъ на дѣлѣ убѣдиться въ правильности его. Онъ лучше всего будетъ чувствовать, гдѣ нужно уменьшить жаръ, когда слѣдуетъ возобновить компрессъ или обертываніе. Согласно съ этимъ нужно дѣлать и повторять примѣненія воды. Степень жара будетъ для него часами; если огонь потушенъ, оставляютъ тѣло въ покоѣ, если жаръ усилился, слѣдуетъ сейчасъ же снова взяться за воду.

Воспаленіе легкихъ, плевры, брюшины и живота.

Маргарита лежитъ въ постели. У нея сильный, сухой кашель, обусловливающій даже позывы на рвоту, и жаръ все болѣе и болѣе усиливается. Сильное колотье и жаръ мучатъ всю грудь и одинъ бокъ. Врачъ объявилъ, что у нея начинается воспаленіе легкихъ. Какъ же помочь больной? Всякій ребенокъ знаетъ, что губка всасываетъ въ себя очень много воды. Неужели же нѣтъ такихъ средствъ, которыя бы всасывали въ себя жаръ, какъ губка воду? Да, такія средства есть, и они не далеко отъ насъ. Всякая крестьянка знаетъ творогъ, получающійся изъ свернувшагося (створожившагося) молока **).

---

*) Моя 35-лѣтняя опытность и практика даютъ мнѣ право утверждать это. Всякій, кто оставляетъ на цѣлую ночь присницовскіе компрессы, испыталъ ужъ на себѣ, что вмѣсто улучшенія наступаетъ только ухудшеніе. „Компрессъ былъ плохо наложенъ“, говорятъ обыкновенно въ свое извиненіе. А основаніе этому совершенно иное и лежитъ гораздо глубже. Относительно этого можно прочесть въ статьѣ о „шейномъ обертываніи“.

**) Свернувшееся молоко ставятъ въ теплую печь. Масса раздѣляется на плотную и жидкую части. Жидкость составляетъ сыворотку, а плотная масса творогъ.

Такой творогъ вмѣттѣ съ сывороткой намазываютъ толщиною въ $1^1/_2$ пальцп на кусокъ полотна и прикладываютъ этотъ пластырь на колющее мѣсто, откуда воспаленіе можетъ распространиться дальше.

Я не знаю никакого средства, которое могло бы вытянуть больше жаръ. Я видѣлъ, какъ сильнѣйшій жаръ прекращался, если прикладывать ежедневно два, три раза —сообразно съ степенью жара- такой пластырь. Я знаю многихъ, болѣвшихъ воспаленіемъ легкихъ, которые обязаны своей жизнью исключительно этому простому компрессу.

Внутрь больной долженъ принимать два раза въ день для того, чтобы освѣжиться, по ложкѣ прованскаго масла.

Если же этихъ двухъ средствъ еще недостаточно, т. е. если жаръ все еще великъ, то можно воспользоваться примѣненіями воды. Нужно два раза въ день обертывать все тѣло больного въ холодную мокрую простыню. О необходимомъ при этомъ обертываніи я ужъ ничего не говорю: это можно найти выше въ указаніяхъ къ примѣненіямъ воды. Или же можно обернуть ноги до икръ въ платки, смоченные въ водѣ (не дурно прибавить къ ней немного уксуса), и возобновлять смачиваніе всякій разъ, когда платки сильно согрѣваются. Вмѣсто такихъ платковъ можно одѣть мокрые носки, а поверхъ ихъ сухіе.

Если больной будетъ прикладывать пластырь 5—6 дней, съ самаго начала болѣзни, то можетъ черезъ 6—7, самое большое черезъ 9—10 дней выздоровѣть.

Какъ и легкія, могутъ воспаляться и другія части тѣла. Мы говоримъ о воспаленіи плевры, брюшины, живота и т. п. Во всѣхъ этихъ случаяхъ, остаются въ силѣ тѣ же правила, то же лѣченіе, что и выше: отвлеченіе крови, охлажденіе воспаленнаго мѣста, т. е. уменьшеніе жара посредствомъ холода.

Однажды въ полночь меня позвали къ больному. Онъ ужъ съ трудомъ дышалъ. Кашель и позывъ на рвоту были очень сильны. Въ груди, особенно въ одномъ мѣстѣ—такъ онъ говорилъ—какъ будто кололи ножомъ. Все тѣло въ ужаснѣйшемъ жару. Я не причастилъ больного, какъ того просили родные, и не приготовилъ его къ емерти. Вмѣсто этого я приказалъ обернуть все тѣло въ мокрыя простыни и положить на болящее мѣсто пластырь изъ творога. Внутрь ему давали ложку прованскаго масла. Это помогло. Черезъ

шесть дней, послѣ такого лѣченія, больной былъ уже внѣ опасности.

Если кто-либо умираетъ отъ воспаленія легкихъ или другого какого-нибудь внутренняго органа, то что произошло внутри его тѣла, какъ мы должны представить себѣ это? Во внѣшности проявляется и внутреннее состояніе. Вамъ, вѣроятно, приходилось видѣть у другихъ маленькіе нарывы—ихъ называютъ карбункуломъ, или же вы на своей рукѣ, ногѣ, спинѣ, животѣ и т. д. имѣли ихъ. Какъ они развиваются? Если образуется гдѣ-нибудь нарывъ, то сначала на этомъ мѣстѣ появляется краснота, и внутри чувствуется жаръ. Опухоль увеличивается и черезъ нѣкоторое время замѣчаютъ на каждомъ такомъ остроконечномъ пузыркѣ, будь онъ малъ или великъ, возвышенную бѣлую точку. Это значитъ, что нарывъ созрѣлъ; его разрѣзываютъ и выдавливаютъ. Гной выходитъ наружу, а вмѣстѣ съ нимъ и гнойная кровь. Это облегчаетъ страданіе.

Такой маленькій нарывъ причиняетъ обыкновенно сильную боль не только въ рукѣ, ногѣ и т. д., гдѣ онъ образовался, но во всемъ тѣлѣ. Это служитъ доказательствомъ, что даже при такихъ незначительныхъ страданіяхъ все тѣло тоже страдаетъ; отсюда слѣдуетъ, что все тѣло хорошо себя чувствуетъ, когда подобнаго рода болѣзни излѣчиваются, и наоборотъ, оно все страдаетъ, если ее запустить.

Если такого рода нарывъ не созрѣваетъ, если онъ не вскрывается, то больное мѣсто постепенно окрашивается въ синій и краснобурый цвѣтъ. Образуется застой крови, и застаивающаяся кровь становится ядовитой и дѣйствуетъ какъ таковая. Достаточно одного укушенія гремучей змѣи, одной капли змѣинаго яда въ кровь, чтобы черезъ нѣсколько минутъ наступила смерть, потому что такая кровь сама ужъ—ядъ; смѣшиваясь съ здоровой кровью, она отравляетъ и ее, и такимъ образомъ наступаетъ отравленіе крови. Если его нельзя остановить, оно всегда оканчивается смертью, Точно такъ же должны мы представлять себѣ и процессъ внутри организма. Отравленіе распространяется на нѣжные органы быстрѣе и свирѣпствуетъ въ нихъ разрушительнѣе и ужаснѣе. «Онъ умеръ отъ зараженія (отравленія) крови», говорятъ теперь обыкновенно; или же: «онъ умеръ отъ антонова огня», какъ говорятъ старые и про-

стые люди; но это только разныя названія одной и той же вещи.

У Мартына, красиваго, крѣпкаго мужчины, начинается сильная лихорадка. Сначала его ужасно морозитъ, затѣмъ его мучитъ сильнѣйшій жаръ. Голова такъ горяча, что врачъ рѣшаетъ, что у него воспаленіе мозга. Внутри все въ огнѣ, который рвется наружу черезъ ротъ въ видѣ горячаго дыханія, или лучше сказать: какъ огонь пожираетъ костеръ, такъ и внутренній жаръ работаетъ, чтобы сжечь быстро внутренніе органы. Предвѣстниками болѣзни были: головная боль, слабость, усталость и ознобъ. Кромѣ лихорадки, больной не чувствуетъ теперь никакой боли, нигдѣ. Черезъ 10 дней онъ умеръ; при вскрытіи оказалось, что мозгъ цѣлъ, невредимъ, а что бѣдняга умеръ отъ воспаленія легкихъ.

«Какъ бы вы лѣчили въ данномъ случаѣ?» спрашивали меня. Сначала я сдѣлаю замѣчаніе. Этотъ случай ясно показываетъ, какъ легко ошибиться въ діагнозѣ (искусствѣ по извѣстнымъ явленіямъ отличать и узнавать болѣзни). При воспаленіи легкихъ почти всегда бываетъ колотье, жаръ въ области легкихъ, кашель и позывъ на рвоту. Нашъ же больной ничего этого не чувствовалъ. Какъ трудно справиться въ такого рода случаяхъ аллопату! Быть можетъ, впослѣдствіи при случаѣ я поговорю еще объ этомъ.

А вѣдь опасность можетъ увеличиться до крайности: пожаръ можетъ принять громадные размѣры. Слѣдуетъ въ такомъ случаѣ тушить огонь сразу и немедленно, не то случится бѣда. Ложками и каплями здѣсь дѣйствовать не годится, потому что огонь быстро поглощаетъ ихъ. Мое простоо основное положеніе въ такихъ сомнительныхъ случаяхъ слѣдующее, никто, я думаю, не будетъ противъ него: если горитъ,—туши, туши сначала тамъ, гдѣ огонь больше всего; если все тѣло въ огнѣ, туши все тѣло. Быть можетъ, ты одолѣешь огонь. Во всякомъ случаѣ, можетъ быть, ты ослабишь его и выиграешь этимъ время, чтобы обдумать свои дальнѣйшія дѣйствія.

Я бы велѣлъ этому больному обмывать въ теченіе 3—4 часовъ черезъ каждые полчаса спину, грудь и животъ. Такимъ образомъ, я думаю, можно было бы значительно унять неистовство огня. Затѣмъ я продолжалъ бы тушить его верхними и нижними компрессами и мокрыми носками или платками повыше икръ, смачивая послѣдніе

каждый часъ. Еслибъ у этого больного были здоровыя легкія,—а въ данномъ случаѣ мнѣ кажется это такъ и было, потому что онъ во время самаго сильнаго воспаленія легкихъ не чувствовалъ никакой боли—то онъ, по всей вѣроятности, выздоровѣлъ бы.

Эпилепсія.

Такого рода больныхъ я не выслушиваю. Я спрашиваю только, какъ давно они больны, всегда ли они замѣчаютъ приближеніе припадка, какого они возраста, въ хорошемъ ли состояніи находятся ихъ умственныя силы, или же въ упадкѣ. По моему убѣжденію, главная причина и этой болѣзни лежитъ тоже въ крови, будь это отъ малокровія, болѣзненной, испорченной крови, или же неправильнаго теченія крови. Мое мнѣніе подкрѣпляется тѣмъ обстоятельствомъ, что такіе больные чувствуютъ себя лучше, если вызывать у нихъ сыпи, т. е. очистить кровь, далѣе—что такъ-называемыхъ неизлѣчимыхъ больныхъ можно всегда узнавать по вялости, синему цвѣту лица (отъ застоевъ испорченной крови).

Если отвѣты на всѣ мои вопросы благопріятны, что я обыкновенно встрѣчалъ у молодыхъ субъектовъ отъ 8 до 20 лѣтъ, то я смотрѣлъ на эту болѣзнь, какъ на судорожное состояніе, нѣчто подобное пляскѣ св. Витта и какъ на излѣчимое. Очень многимъ я оказалъ существенную помощь, тоже и такимъ, которые унаслѣдовали эту болѣзнь отъ родителей.

Если же больной отвѣчалъ отрицательно на вопросъ, чувствуетъ ли онъ наступленіе припадковъ (признакъ упадка умственныхъ силъ), если страданіе уже застарѣлое и были признаки, въ большей или меньшей степени, идіотства,—то такому больному, къ счастью плохо обыкновенно сознающему свое несчастье я ничѣмъ не могу помочь.

На основаніи такого взгляда я всегда въ такихъ случаяхъ примѣнялъ такой способъ лѣченія, цѣлью котораго было бы улучшеніе крови и исправленіе циркуляціи ея. Я старался прежде всего закалить такого больного, главнымъ образомъ, хожденіемъ босикомъ. Въ лѣтнее время я назначалъ ему по временамъ брать холодныя ванны, не долѣе 1 минуты; зимою же такая ванна (продолжительностью въ

1—2 минуты) должна быть немного подогрѣта. Кромѣ того еще разъ въ недѣлю онъ долженъ надѣвать мокрую сорочку, смоченную въ соленой водѣ.

Вызываемая часто послѣднимъ примѣненіемъ воды сыпь лѣчится извѣстнымъ образомъ (см. ст. сыпи). Напоминаю снова молодымъ людямъ, чтобы они привыкали къ простой, разумной, неизнѣживающей одеждѣ, дѣвушкамъ же въ особенности, чтобы онѣ оставили неестественное, вредное для здоровья зашнуровываніе. Ежедневно пища должна быть проста. Напитковъ, какъ-то: вино, пиво, кофе и т. п. не слѣдуетъ пить совершенно. Работа должна соотвѣтствовать силамъ и способностямъ; особенно напряженія силъ или искусственности въ ней нужно избѣгать.

Лихорадка.

Пришелъ ко мнѣ Антонъ и говоритъ: «Я съ трудомъ взобрался на эту лѣстницу. Силы мои надломлены совершенно; я уже два раза падалъ отъ изнеможенія. Кромѣ того, у меня страшная головная боль и ознобъ попеременно съ сильнымъ жаромъ. По временамъ я чувствую колотье, которое какъ молнія пронизываетъ все мое тѣло. Замѣчаю я это ужъ нѣкоторое время; но въ послѣдніе 5—6 дней состояніе мое настолько плохо, что я ужъ не въ силахъ работать».

Способы примѣненія: «ступайте, Антонъ, домой, ложитесь сейчасъ же въ постель, и, когда совершенно согрѣетесь, обмойте вы себѣ все тѣло холодной водой и, не вытершись, ложитесь снова въ постель. Такое обмываніе нужно дѣлать черезъ каждые два часа; когда же вы сильно вспотѣете, нужно переждать $^1/_2$ часа, и затѣмъ снова обмываться».

На третій день Антонъ приходитъ и говоритъ: «мнѣ уже гораздо лучше; нѣсколько разъ я очень сильно потѣлъ. Ознобъ и жаръ исчезли; головныя боли прекратились. Аппетитъ снова поправляется. Чувствую я себя недурно, но все-таки утомленнымъ». Антонъ продолжалъ дѣлать обмыванія въ теченіе 2-хъ недѣль и совершенно выздоровѣлъ. Ему около 40 лѣтъ.

Лишаи.

Многіе тысячи людей страдаютъ отъ лишаевъ; эти весьма тягостные паразиты и вампиры любятъ забираться подъ волоса на спинѣ, на груди и т. д. Но они не боятся дневного свѣта и, какъ пьявки, внѣдряются на рукахъ, на ногахъ, особенно же между пальцами. Сыпь эта можетъ быть также и слѣдствіемъ дурной пищи, питья, разрушающихъ соки, и кромѣ того, слѣдствіемъ безпорядочнаго образа жизни.

Очень опасно примѣнять противъ этого нечистаго гостя ѣдкія средства, посредствомъ ли обмыванія, или втиранія (зеленое мыло и т. п.), или же внутреннія средства (ртуть, мышьякъ и т. п.). Лишаевъ можно этимъ вогнать внутрь; но такіе лишаи, сидящіе внутри кожи, гораздо опаснѣе наружныхъ, не говоря ужъ о томъ вредѣ, который причиняется кожѣ сильными, ѣдкими средствами.

Правила для лѣченія слѣдующія: для наружнаго употребленія нужно пользоваться только тепловатой водой, чтобы смыть грязь Все же остальное вредно. Пища и питье для такихъ больныхъ должны быть удобоваримы, просты, но вмѣстѣ съ тѣмъ питательны, укрѣпляющія. По возможности нужно избѣгать кислаго, соленаго, пряностей и спиртныхъ напитковъ. Острыхъ веществъ достаточно и такъ въ крови. Собственно примѣненія воды суть слѣдующія: больной долженъ въ первый день взять паровую головную ванну и надѣть испанскій плащъ, во второй день—ножную паровую ванну и нижнее обертываніе, на третій поутру—снова испанскій плащъ, а вечеромъ – короткое обертываніе. Четвертый день долженъ быть днемъ отдыха. Пятый день онъ долженъ оставаться въ постели и черезъ 2 часа дѣлать холодныя обмыванія всего тѣла. Если что-нибудь мѣшаетъ оставаться въ постели, то можно безъ этого дѣлать обмываніе всего тѣла холодной водой утромъ, днемъ и вечеромъ, всякій разъ послѣ обмыванія дѣлая движеніе или же работая. Сила и число примѣненій уменьшается въ зависимости отъ уменьшенія лишаевъ, т. е. отъ прекращенія выпотѣнія и выдѣленія нечистыхъ соковъ извнутри кнаружи и отъ образованія новой кожи.

Здѣсь я долженъ сдѣлать одно замѣчаніе.

Раздѣленіе лишаевъ на мокрые и сухіе не имѣетъ никакого значенія для лѣченія ихъ. По моему мнѣнію, и

то, и другое выраженіе обозначаютъ одно и то же. Сухими лишаями называются тѣ, которые менѣе мокнутъ, такъ что жидкость на поверхности кожи высыхаетъ и превращается въ струпъ, мокрыми же называются сильно мокнущіе, которые поэтому тягостнѣе, опаснѣе и съ большимъ трудомъ излѣчиваются.

Послѣдствія отъ вогнанныхъ внутрь лишаевъ (вообще больныхъ, ядовитыхъ соковъ) очень серьезны. Тяжкія болѣзни — ближайшее послѣдствіе вызываютъ медленное истощеніе и смерть, или, что еще хуже, сумасшествіе.

У одного теолога было на лѣвой щекѣ правильное, круглое пятно. Пятно это представляло одинъ сплошной струпъ покрывшій голое мясо и открывавшійся часто на нѣкоторое время для выдѣленія нѣсколькихъ капель гноя. Лицо у этого господина было полное. На головѣ у него было нѣсколько маленькихъ гнойныхъ прыщей. Паціентъ этотъ обращался ужъ ко многимъ врачамъ, принималъ много лѣкарствъ, но безъ результатовъ.

На мой вопросъ, не ранилъ ли онъ себя какъ-нибудь, онъ отвѣчалъ отрицательно. Это образовалось само собой. Теперь ужъ все было ясно. Блѣдный, болѣзненный цвѣтъ лица, а еще больше громадное количество вытекающаго гноя уничтожили послѣднее сомнѣніе. Ядовитое вещество выходило изъ тѣла.

Лѣтъ 20—30 тому назадъ многіе люди искусственно открывали у себя на рукѣ или на ногѣ источникъ, настоящую клоаку (рану, которая не замѣчалась), въ которой организмъ выдѣлялъ все негодное для него, всѣ вредные соки: поэтому-то такое мѣсто постоянно гноилось. Въ данномъ случаѣ сильная природа сама проложила себѣ путь, сдѣлала отверстіе для этого и прикрыла его подходящей крышкой.

Этому больному я велѣлъ принимать въ теченіе 2-хъ недѣль черезъ день головную паровую ванну и столько же разъ паровую ножную ванну. Кромѣ того онъ дѣлалъ еще короткое обертываніе и испанскій плащъ, такъ что въ день приходилось дѣлать 2—3 примѣненія воды. Внутрь онъ принималъ настой изъ шалфея, полыни и мяты, что способствовало скорѣйшему результату. Уже черезъ короткое время образовалась подъ струпомъ нѣжная кожица, вѣрный признакъ того, что выдѣленіе и раствореніе уже вполнѣ кончилось, т. е. что уже наступило выздоровленіе. Черезъ

3 недѣли можно было съ трудомъ отличить, на какой щекѣ былъ струпъ.

Дѣвушка 25 лѣтъ разсказываетъ: «у меня на всей головѣ большая сыпь, а подъ волосами много маленькихъ нарывовъ; на ушахъ у меня чешуя какая-то; если она иногда спадаетъ, то оказывается, что на ушахъ нѣтъ кожи. Время отъ времени у меня сильная головная боль. Глаза—какъ въ огнѣ и очень часто изъ нихъ течетъ мутная жидкость. Носомъ я ужъ давно не могу дышать. На тѣлѣ у меня такой зудъ и жаръ, что очень часто я просыпаюсь ночью отъ этого».

Лѣченіе: 1) въ недѣлю двѣ теплыя ванны изъ отваренной овсяной соломы, въ 30°, съ двойной перемѣной; сначала 15 минутъ въ теплой ваннѣ, а потомъ 1 минуту въ холодной, или же обмываніе холодной водой; 2) еженедѣльно двѣ головныя паровыя ванны, отъ 20 до 25 минутъ; 3) два раза въ недѣлю полное обмываніе; 4) ежедневно два раза по 25 капель полынной настойки на 8—10 ложекъ воды.

Въ теченіе четырехъ недѣль лишаи и нездоровыя вещества въ организмѣ были устранены отчасти, и для дальнѣйшаго выдѣленія ихъ и укрѣпленія тѣла достаточно было дѣлать тѣ же примѣненія воды вдвое рѣже (см. головные лишаи).

Одинъ ремесленникъ, 40 лѣтъ, довольно полный, разсказываетъ: «У меня на рукахъ, исключая пальцевъ, вотъ уже два года большіе лишаи, кромѣ того на бедрахъ, мѣстами на спинѣ и груди; отъ этого я не могу спать. Вообще же аппетитъ и силы у меня хороши».

Лѣченіе было слѣдующее: 1) каждую ночь полное обмываніе; 2) еженедѣльно двѣ теплыя ванны изъ отвара овсяной соломы, продолжительностью въ полчаса, 28° R., при чемъ черезъ каждые 14 минутъ и въ концѣ ванны—полное обмываніе; 3) ежедневное обливаніе верхнихъ частей тѣла и сейчасъ же за этимъ обливаніе колѣнъ.

Черезъ 4 недѣли онъ пришелъ ко мнѣ уже совершенно здоровымъ; чтобы предотвратить на будущее время возвращеніе болѣзни, я посовѣтовалъ еженедѣльно 2 раза дѣлать на ночь полныя обмыванія и разъ въ мѣсяцъ принимать ванну по вышеуказанному способу. На это онъ замѣтилъ мнѣ: «если бы это даже не нужно было, я бы ихъ

все-таки продолжалъ, чтобы оставаться такимъ бодрымъ и свѣжимъ, какъ теперь».

Нарывы на ногахъ.

У одного бѣднаго рабочаго, въ теченіе многихъ мѣсяцевъ, была на ногѣ открытая рана, отверстіе которой было длиной въ палецъ, а шириной—въ три. Этотъ человѣкъ еще въ лучшую пору своей жизни испытывалъ всегда ужасныя страданія и только изрѣдка могъ уснуть на нѣсколько часовъ. Видъ у него былъ очень болѣзненный, вялый.

Я посовѣтовалъ этому больному приложить къ ранѣ отваренное верблюжье сѣно и намазанное на тряпицу, какъ пластырь, поверхъ этого обложить всю ногу отъ ладыжекъ до колѣнъ свѣжими листьями бѣлокопытника и надѣть на все это чулокъ. Каждое утро и вечеромъ онъ долженъ пить черезъ каждые 2 часа по 2 ложки настоя изъ верблюжьяго сѣна. При этомъ онъ могъ продолжать свою работу. Черезъ двѣ недѣли отъ такого лѣченія почти $^{2}/_{3}$ раны закрылись. Человѣкъ этотъ имѣлъ свѣжій, бодрый видъ, не чувствовалъ никакихъ болей и могъ хорошо спать.

Черезъ 3 недѣли нога была уже совсѣмъ излѣчена. Принимаемый внутрь настой изъ верблюжьяго сѣна готовится такъ: ложку его на кружку воды варятъ 1 минуту, затѣмъ сливаютъ и пьютъ, какъ указано выше, ложками. Этотъ настой уменьшаетъ жаръ и дѣйствуетъ цѣлебно внутри.

Болѣзни ногъ.

Одинъ чиновникъ жалуется, что на ногѣ у него открытая рана, мѣшающая ему сильно при занятіяхъ. «Рана на икрѣ», разсказываетъ онъ, «достаточно велика, и ежедневно изъ нея вытекаетъ много гноя; мнѣ гораздо страшнѣе раны и воспаленія самый цвѣтъ ноги. Вся она темносиняго цвѣта. Я ужъ обращался ко многимъ врачамъ. Кромѣ другихъ средствъ, они заставляли меня пить минеральныя воды. Но все напрасно!»

Этотъ господинъ, 45 лѣтъ, хорошаго, сильнаго тѣлосложенія, съ нѣкоторой наклонностью къ полнотѣ. Лицо у

него нѣсколько красное; я сейчасъ же узналъ въ немъ любителя пива. Углы глазъ были мутны, глаза—немного желты, уши очень красны. На мой вопросъ, чувствуетъ ли онъ себя вообще здоровымъ, онъ отвѣчалъ: «чувствую я себя хорошо, аппетитъ у меня отличный, я не пьяница, я съ удовольствіемъ выпиваю ежедневно 2 – 3 стакана пива. Мое страданіе чисто мѣстное, одно изъ столь частыхъ страданій ногъ».

Всѣ подобнаго рода больные—исключеніе такъ же рѣдко, какъ и бѣлый воронъ—жалуются всегда только на болящее или гноящееся мѣсто и думаютъ, что достаточно излѣчить его, чтобы быть здоровымъ. Сначала нужно вылѣчить тѣло, сначало нужно удалить всѣ нечистые соки, и открытая ножная рана сама закроется. По моему мнѣнію, нѣтъ ничего наблагоразумнѣе, какъ лѣчить отверстіе раны, стараться закрыть дверь, черезъ которую больной организмъ выдѣляетъ все вредное для него.

Вода собирается въ горахъ, и проложивъ себѣ путь, она течетъ свѣтлымъ, какъ хрусталь, ручьемъ. То же самое бываетъ и въ человѣческомъ тѣлѣ: нездоровые соки текутъ къ одному мѣсту и напираютъ до тѣхъ поръ, пока не сдѣлается отверстіе, изъ котораго они могли бы выйти.

Сама природа указываетъ, какъ можно помочь себѣ, а мы связываемъ ее, такъ сказать, по рукамъ и ногамъ, преграждаемъ ей путь ко спасенію. Можно ли удивляться въ такомъ случаѣ тому, что кончается это гибелью и разрушеніемъ организма! Этому чиновнику я посовѣтовалъ дѣлать въ теченіе двухъ недѣль ежедневно нижнее обертываніе, продолжительностью въ $1^1/_2$ часа, и два раза въ день хорошенько обмывать верхнюю часть тѣла; кромѣ этого ежедневно головную паровую ванну въ теченіе 20 минутъ. Это примѣненіе должно было очистить тѣло и вмѣстѣ съ тѣмъ способствовать лучшему выдѣленію больныхъ соковъ. Черезъ двѣ недѣли этотъ больной снова явился ко мнѣ; онъ сказалъ: «въ послѣдній разъ я говорилъ вамъ, что я вовсе не боленъ; но теперь я хорошо знаю, что былъ сильно боленъ. Только съ трудомъ я могъ взобраться на лѣстницу, настолько затруднено было у меня дыханіе. Врачъ, которому я сказалъ это, напомнилъ мнѣ мои годы, т. е. что я уже старѣюсь. Теперь же я чувствую себя совсѣмъ иначе, Дышится легко, и мнѣ такъ хорошо. Меня постоянно мучила прежде тоска, теперь уже у меня самое веселое

настроеніе; ѣмъ и пью я съ такимъ аппетитомъ, какъ никогда прежде. Отчего мнѣ раньше не сказали этого? Въ эти 2 недѣли у меня выдѣлилось очень много мочи; въ тѣлѣ особенно въ области живота, я чувствую какое-то облегченіе. Боли въ ногѣ значительно уменьшилось, и рана, кажется, уже начинаетъ заживать. Что мнѣ дальше дѣлать, чтобы окончательно излѣчить ногу, какъ и все тѣло».

Чиновникъ этотъ продолжаетъ еще еженедѣльно дѣлать два нижнихъ обертыванія, каждое по получасу, и ежедневно одно обливаніе верхнихъ частей тѣла. На ногу онъ прикладывалъ ежедневно 2, 3, и даже 4 раза полотняную тряпочку, смоченную въ теплой водѣ. Больше ничего не нужно было дѣлать съ ногой. Когда источникъ перестаетъ питаться теченіе прекращается само собой, и онъ высыхаетъ. Еще черезъ 2 недѣли чиновникъ опять пришелъ ко мнѣ; къ этому времени у него уже выздоровѣло не только все тѣло, но и нога. Съ этихъ поръ онъ постоянно восхвалялъ цѣлебное дѣйствіе воды. Чтобы предохранить себя отъ новаго скопленія болѣзненныхъ веществъ, такой вылѣчившійся больной долженъ нѣкоторое время продолжать то или другое примѣненіе воды Въ своемъ выборѣ онъ долженъ оставаться на томъ примѣненіи, которое, какъ онъ узналъ на себѣ по опыту, оказываетъ на него наилучшее дѣйствіе.

У Агаты уже нѣсколько лѣтъ на ногѣ была рана, которая время отъ времени то открывалась, то закрывалась. Я не стану ничего говорить о различныхъ мазяхъ, которыми она пользовалась, потому что это только взволновало бы меня. Врачъ увѣрялъ больную что она скоро выздоровѣетъ, если будетъ исполнять его предписанія. Нога была приподнята въ постели такимъ образомъ, что она была нѣсколько выше всего тѣла. Боли почти тотчасъ же прекратились. Къ ранѣ что-то приложили (не знаю, что именно) и привязали хорошо. Больная чувствовала себя прекрасно; она рѣшительно никакихъ болей не чувствовала въ больномъ членѣ; лѣченіе, очевидно, шло успѣшно. Рана на ногѣ закрылась. Вдругъ Агата стала чувствоватъ тяжесть въ головѣ и головокруженіе, но не обратила вниманія на это. Ночью однако она почувствовала вдругъ такую слабость, что приглашенный врачъ сказалъ, что больная скоро умретъ отъ быстраго истощенія. Ночью въ 12 часовъ пришлось причастить больную; 5 дней лежала она безъ всякаго дви-

женія, Она съ трудомъ дышала и была въ безпамятствѣ. На шестой день сознаніе возвратилось и съ трудомъ она могла сказать нѣсколько словъ. Безъ чьего-либо совѣта она сама стала прикладывать мокрое полотенце къ животу и больной ногѣ. На слѣдующій день нога ужасно распухла и стала еще сильнѣе прежняго болѣть. Голова же и сознаніе нѣсколько улучшились. Агата продолжала обертываніе живота и ноги. Нога сильно была воспалена и черезъ 5 дней рана открылась снова. Агата продолжала вышеуказанное прежнее лѣченіе водой и скоро выздоровѣла совершенно.

Что же обозначалъ бывшій съ ней припадокъ? Меньше всего истощеніе.

У мальчика, который становится на голову, кровь приливаетъ къ головѣ. Насильно отвлеченные отъ ноги (вслѣдствіе приподнятаго ея положеніе) кверху соки поднимаются къ груди и головѣ и вызываютъ всѣ вышеуказанныя тяжелыя явленія. Обертыванія отвлекли эти соки снова книзу, вода открыла рану, и удаленіе больныхъ веществъ, снова нашедшихъ для себя путь и выходъ, позволяетъ легко дышать и освѣжаетъ голову.

Пусть всякій, страдающій подобными болѣзнями, пойметъ это! Я знаю прекрасно, что многіе врачи новой школы совершенно иного мнѣнія. Тѣмъ не менѣе многіе врачи, въ томъ числѣ и я, держатся въ этомъ отношеніи взгляда старины. Я того мнѣнія, что всякое открытое мѣсто, которое сдѣлано тамъ самой природой для выдѣленія всего вреднаго, имѣетъ своей цѣлѣю обезопасить здоровье и жизнь.

Мало ли было такихъ случаевъ, когда люди уже почти съ вылѣченными ногами умирали. Кому, наконецъ, неизвѣстно, что если такая рана на ногѣ вскрывается въ старости, такому человѣку уже не долго осталось жить?

Въ лежащемъ теперь предо мной письмѣ написано: «У меня возобновилось страданіе ноги. Ревматическія головныя и зубныя боли, отъ которыхъ я еще 2 недѣли тому назадъ такъ ужасно страдалъ, совершенно прекратились, съ тѣхъ поръ какъ у меня болитъ опять нога. У меня постоянно что нибудь болитъ. У меня двоякаго рода боли: или у меня болитъ сильно все тѣло, особенно же зубы, или же когда эти боли прекращаются, начинаетъ болѣть нога; я рѣшительно затрудняюсь сказать, какое изъ этихъ двухъ страданій хуже. Если даже иногда одна изъ этихъ двухъ

болѣй не такъ сильна, то я все-таки чувствую нездоровье во всемъ тѣлѣ». Какъ ртуть опускается и подымается, такъ есть боли, которыя переходятъ изъ одного мѣста въ тѣлѣ въ другое.

Такъ именно блуждаетъ съ тѣлѣ ломота и рожистое воспаленіе. Сюда же можно присоединить и только что описанную болѣзнь, съ той только разницей что она обнаруживается такими внѣшними признаками, тогда какъ ломота и и рожистое воспалоніе, напротивъ, всегда скрываются внутри. Противъ такихъ нападеній нужно дѣйствовать съ трехъ сторонъ.

Въ нашемъ данномъ случаѣ короткое обертываніе удалить всѣ вещества, идущія отъ головы къ ногамъ и обратно, и примѣняемое часто, оно совершенно выдѣляетъ ихъ. Кромѣ того оно (короткое обертываніе) дѣйствуетъ на больное мѣсто тѣмъ, что мѣшаетъ возвращатьса этимъ веществамъ обратно, задерживая ихъ на пути.

Паровая ножная ванна съ послѣдующитъ нижнимъ обливаніемъ дѣйствуютъ непосредственно на больное мѣсто ноги. Она растворяетъ и выдѣляетъ болѣзнетворныя вещества. Холодныя обмыванія, или же вмѣсто нихъ испанскій плащъ, оказываютъ дружескую услугу всему тѣлу. Они укрѣпляютъ организмъ настолько, чтобы онъ могъ содѣйствовать скорѣйшему выздоровленію.

Порядокъ этихъ примѣненій таковъ: короткое обертываніе, два полныхъ ночныхъ обмыванія, снова короткое обертываніе, паровая ножная ванна и, наконецъ, испанскій плащъ.

Внутрь можно принимать настой изъ золототысячника, шалфея и мяты; первые два дѣйствуютъ очищающимъ образомъ, мята же улучшаетъ желудочный сокъ.

Я укажу здѣсь еще два способа лѣченія открытыхъ ранъ на ногѣ. Первый изъ нихъ можетъ пригодиться крестьянину и простому человѣку вообще, которому не такъ легко приготовить ванну для себя: второй же будетъ хорошъ для лицъ среднихъ и высшихъ классовъ.

Пришелъ къ мнѣ довольно плотный крестьянинъ и говоритъ: «У меня на ногѣ открытая рана. Полѣчите и меня водой»! «Охотно, другъ мой»! отвѣчалъ я ему. «Сдѣлай такъ: отправься домой, разложи на своей постели шерстяной коверъ или грубую полотняную простыню. Затѣмъ отыщи у себя самый старый, бывшій долгое время въ дѣ-

лѣ и потому мягкій мѣшокъ. Намочи его въ холодной водѣ, выжми его немного и полѣзай въ него въ костюмѣ Адама. Или, если хочешь, одѣнь мѣшокъ, какъ брюки. Сдѣлавъ это, быстро садись въ постель и укройся потеплѣе шерстянымъ одѣяломъ и периной». Крестьянину стало страшно. «И это», продолжалъ я дальше, «нужно для перваго раза дѣлать ежедневно въ теченіе недѣли; лежать въ мѣшкѣ нужно два часа». Крестьянинъ уже вспотѣлъ, когда уходилъ; тѣмъ не менѣе онъ сдѣлалъ то, что ему было приказано. Въ теченіе 15 дней онъ лежалъ въ мѣшкѣ 25 разъ, и нога совершенно выздоровѣла. Я посовѣтовалъ ему по временамъ дѣлать всетаки то же самое. Мнѣ не пришлось повторить ему это дважды. «Изъ благодарности и отъ радости», воскликнулъ онъ, «я буду продолжать эту исторію съ мѣшкомъ еще цѣлый годъ». И онъ сдержалъ свое слово.

Гораздо короче и проще другой способъ лѣченія. Нужно принимать: a) еженедѣльно два раза теплую ванну съ тройной перемѣной, лучше всего изъ отвара овсяной соломы; кромѣ того b) два раза въ недѣлю нижнее обертываніе по $1^1/_2$ часа, или же вмѣсто этого испанскій плащъ— столько же времени.

Для предостереженія привожу слѣдующій случай: у одного довольно полнаго, очень здороваго господина сдѣлалась рана на ногѣ, что было для него очень тягостно. Онъ взялся за водолѣченіе и пользовался имъ 12 дней. Онъ просто былъ пораженъ тѣмъ, что сталъ себя послѣ этого чувствовать отлично.

«Однако вы залѣчите мнѣ эту противную рану на ногѣ», сказалъ онъ. „Кто дѣлаетъ это, тотъ сокращаетъ свою жизнь. Я этого никогда не дѣлалъ и не буду дѣлать“, возразилъ я. Это раздосадовало господина, и онъ ушелъ. Это было осенью. Весною, какъ я слышалъ, онъ побывалъ на разныхъ минеральныхъ водахъ, а, возвратившись домой, перепробовалъ всякія средства, чтобы только закрыть рану. Ему удалось сдѣлать это: черезъ 6—8 недѣль нога у него, повидимому, была излѣчена. Вдругъ у него на спинѣ сверху сдѣлался большой нарывъ. Врачи приняли его за карбункулъ и вскрыли его крестообразнымъ разрѣзомъ. Но вмѣсто гноя они нашли здѣсь большую твердую массу. Черезъ 12 дней этотъ господинъ умеръ отъ зараженія крови. Такихъ и подобныхъ тому примѣровъ можно было бы привести не мало.

Я пришелъ какъ-то въ одинъ домъ. Молодой хозяинъ держалъ какъ разъ въ это время ногу до колѣна въ горячей водѣ по предписанію врача. Ванна должна была быть такъ горяча, какъ только онъ въ силахъ былъ вытерпѣть. И безъ того сильныя боли еще больше стали отъ горячей воды. Нога отъ лодыжекъ до икръ такъ распухла, что увеличилась вдвое, и опухоль повыше ладыжокъ была такого цвѣта и такъ воспалена, что можно было ожидать скоро вскрытія воспаленнаго мѣста.

Для меня рѣшительно не понятно, какую пользу можетъ оказать при такомъ сильномъ воспаленіи ноги, и такъ ужъ достаточно горячемъ, горячая вода, которая едва ли полезна даже для здороваго человѣка, не то что для больного, и при томъ употребляемая не короткое время и одинъ разъ, а долго и часто. Этотъ господинъ заявилъ, наконецъ, что онъ ужъ больше не въ силахъ вытерпѣть и приказалъ убрать воду съ глазъ долой.

Я подождалъ спокойно, пока его приказаніе было исполнено, и затѣмъ посовѣтовалъ ему вмѣсто горячей воды приказать принести капустнаго разсола, намочить въ немъ мягкую тряпицу и положить ее на самое воспаленное мѣсто; сверху я посовѣтовалъ ему обмотать ногу мягкимъ, смоченнымъ въ холодной водѣ платкомъ, такъ чтобы покрыть имъ всю ногу отъ ладыжекъ до икръ (сверхъ этого еще что-нибудь сухое, конечно),—и оба компресса вмѣстѣ повторять всякій разъ, когда нога снова начинаетъ болѣть и жечь. Молодой человѣкъ сдѣлалъ все, какъ я ему посовѣтовалъ, и черезъ два дня онъ уже могъ снова ходить. Опухоль вскрылась. Чтобы скорѣе растворить и выдѣлить матерію, онъ обвязалъ вокругъ опухшаго мѣста мѣшочекъ, наполненный отваренной сѣнной трухой. Черезъ 8—10 дней нога была здорова и продолжала функціонировать, какъ и прежде.

Одинъ высокопоставленный господинъ разсказываетъ: „ежегодно у меня болятъ въ теченіе 2—3 недѣль ноги; все же остальное время года я здоровъ. Ноги у меня всегда чувствительны. Передъ наступленіемъ болей ноги у меня горятъ и по временамъ я чувствую сильное колотье. Затѣмъ ноги распухаютъ до колѣнъ и довольно значительно. Когда появляется опухоль, боли нѣсколько уменьшаются, но всетаки я не способенъ ни къ какой работѣ. Нельзя ли какъ-нибудь вылѣчить эту болѣзнь?“

Я рекомендовалъ ему слѣдующее: 1) два раза въ недѣлю надѣвать чулки, смоченные въ водѣ, въ которой варилась овсяная солома (немного теплая вода); поверхъ мокрыхъ чулокъ повязать сухой платокъ, и держать это ножное обертываніе 2 часа (можно дѣлать это и вечеромъ). 2) Еженедѣльно одно короткое (смачивается въ холодной водѣ) обертываніе продолжительностью въ $1^1/_2$ часа. Если продолжать это два—три раза еженедѣльно въ продолженіе 5—6 недѣль, то больной совершенно выздоровѣетъ,

Одинъ крестьянинъ приходитъ ко мнѣ и показываетъ свои опухшія ноги, твердыя совершенно на ощупъ, покрытыя большими темно-синими пятнами. Они ему очень болѣли, такъ что часто онъ по ночамъ не могъ спать отъ боли; кромѣ того, съ тѣхъ поръ какъ ноги распухли, онъ сталъ тосковать, впалъ въ уныніе, такъ что даже, какъ онъ самъ говорилъ,—не разъ уже желалъ себѣ смерти. Аппетитъ у него былъ плохой, видъ—болѣзненный.

Лѣченіе было слѣдующее: 1) еженедѣльно паровая ножная ванна, а въ первую недѣлю двѣ; 2) два раза въ недѣлю одѣвать на $1^1/_2$ часа сорочку, смоченную въ отварѣ овсяной соломы; 3) два раза въ недѣлю обертывать на $1^1/_2$ часа все тѣло въ мокрую простыню; 4) на ночь постоянно обвязывать ногу до колѣнъ платками, смоченными въ водѣ, въ которой варились двѣ ложки верблюжьяго сѣна. Именно это обертываніе и способствовало главнымъ образомъ облегченію болей и размягченію. Внутрь онъ принималъ отваръ изъ верблюжьяго сѣна,—двѣ щепотки на кружку кипящей воды,—два три раза въ теченіе дня.

Болѣзни ногъ другого рода.

У одной женщины болѣли ноги годами. Время отъ времени рана на какой нибудь ногѣ вскрывалась; выдѣлялось много гноя, и черезъ нѣсколько недѣль рана опять закрывалась. Женщина эта, чтобы избавиться отъ этихъ страданій, дѣлала слѣдующее: 1) три раза въ недѣлю, вставъ съ постели ночью, полное обмываніе, и сейчасъ же послѣ этого снова въ постель; 2) одинъ разъ въ недѣлю испанскій плащъ; 3) обертываніе ногъ на время отъ утра до полудня, или отъ полудня до вечера платкомъ, смоченнымъ въ отварѣ изъ сѣнной трухи, но хорошо выжатымъ, а сверхъ этого какое-нибудь шерстяное покрывало.

На раненое, лишенное кожи мѣсто, которое было шириной въ три пальца, былъ наложенъ пластырь изъ отвареннаго верблюжьяго сѣна. Онъ вытягиваетъ все вредное, понижаетъ жаръ и боль и излѣчиваетъ, когда уже всѣ болѣзненныя вещества будутъ выдѣлены. Черезъ каждые два—три дня къ больной ногѣ прикладывалась часа на два отваренная сѣнная труха, хорошо выжатая, теплая, но не горячая, а сверхъ этого ногу покрывали чѣмъ-нибудь. Внутрь больная принимала ежедневно по одной чашкѣ настоя изъ 4—6 зеленыхъ листьевъ бузины.

Роды.

Одна молодая женщина родила трехъ мертвыхъ дѣтей; она была очень опечалена этимъ, тѣмъ болѣе, что, по мнѣнію врача, она никогда не сможетъ доносить ребенка. Я утѣшилъ ее и подалъ ей надежду, что если она начнетъ пользоваться водой, организмъ ея на столько окрѣпнетъ, что тогда ужъ ей нечего будетъ бояться въ этомъ отношеніи. Она утѣшилась и начала выполнять мои предписанія.

Сначала она стала дѣлать самые легкіе способы для закаленія, все болѣе и болѣе привыкла она къ сильнѣйшимъ, закаляющимъ примѣненіямъ воды, и остановилась, наконецъ, на полу—и полныхъ ваннахъ. Въ теченіе 3 лѣтъ она родила обрадованному отцу трехъ здоровыхъ, сильныхъ дѣтей.

Одна женщина больна была тифомъ; головныя боли доводили ее до отчаянія. Родственники привезли ее изъ города въ деревню, чтобы она могла здѣсь спокойно умереть. Ко всему этому бѣдная женщина должна была скоро сдѣлаться матерью. Обратились ко мнѣ за совѣтомъ; я порекомендовалъ дѣлать короткія обертыванія, что немедленно и было исполнено.

Головныя боли стали слабѣе. Чтобы быть болѣе увѣренными, родственники спросили пользововшаго прежде больную врача, полезно ли дѣлать обертываніе. Онъ отвѣчалъ, что первое обертываніе вызоветъ преждевременные роды. Между тѣмъ, пока этотъ отвѣтъ былъ полученъ, успѣли уже сдѣлать 6 обертываній.

Тифозная больная выздоровѣла и родила благополучно здороваго ребенка.

Воспаленіе мозга.

Гдѣ есть воспаленіе, туда и устремляется кровь по всѣмъ сосудамъ, а въ отдаленныхъ отъ мѣста воспаленія частяхъ тѣла крови значительно меньше. Если наступаетъ воспаленіе мозга, то прежде всего нужно отвлечь отсюда кровь, но кромѣ того нужно еще уменьшить жаръ въ воспаленныхъ мѣстахъ. Примѣненія воды слѣдующія: нужно обернуть ноги до колѣнъ платками, смоченными въ водѣ съ уксусомъ. Если ноги холодны, то нужно сначала смочить платокъ въ теплой водѣ. Если платки на ногахъ приблизительно черезъ полчаса или часъ сдѣлаются очень горячими, то ихъ нужно смочить въ холодной водѣ и снова наложить.

Точно такъ же нужно обернутъ и руки, по крайней мѣрѣ, до локтей, и въ общемъ слѣдуетъ дѣлать то же самое, что и съ ногами; затѣмъ можно накладывать нижній компрессъ, при чемъ черезъ каждые $^3/_4$ часа его нужно смочить въ холодной водѣ. Если жаръ продолжается, слѣдуетъ все вышеуказанное дѣлать нѣсколько дальше. Чтобы совершенно удалить жаръ, можно приложить къ животу вдвое сложенный грубый платокъ, смоченный въ водѣ; такимъ образомъ, кровь отвлекается къ животу. На голову ничего не нужно прикладывать кромѣ повязки на лобъ, при чемъ ее смачиваютъ въ холодной водѣ черезъ каждые полчаса. Еще лучше дѣйствуетъ платокъ, повязанный на шею, или же шаль.

При чемъ ни то, ни другое не должно оставаться на мѣстѣ болѣе $^3/_4$ часа, не смоченное снова въ холодной водѣ. Эти примѣненія, попеременно употребляемыя, не допустятъ усилиться воспаленію и ускорятъ его конецъ. Внутрь лучше всего принимать свѣжую воду, но немного, самое большее одну—двѣ ложки, лучше почаще. Вмѣсто воды можно принимать еще отваръ изъ верблюжьяго сѣна.

Страданіе мозга, тяжелое.

Одинъ пивоваръ, 33 лѣтъ, былъ тяжело боленъ въ теченіи 11 лѣтъ. Въ маѣ 1877 года онъ однажды утромъ вставая съ постели, вдругъ упалъ почти безъ памяти и пролежалъ въ такомъ состояніи часа 2. Это было началомъ

тяжелаго тифа, длившагося 6 мѣсяцевъ. *Уже* тогда начались у него ежедневныя голов кружения, рвоты и обмороки. Головокруженіе началось стучаніемъ въ мозгу, и онъ падалъ. Это состояніе продолжалось отъ 5 до 10 минутъ и повторялось ежедневно 5—8—10 разъ. Послѣ этихъ 6 мѣсяцевъ онъ опять сталъ способенъ къ труду, но только на два мѣсяца. Послѣ этого припадки стали повторяться такъ часто и съ такой силой, что онъ долженъ былъ слѣдующіе 8 мѣсяцевъ оставаться въ постели. Въ продолженіе этихъ 11 лѣтъ онъ ежегодно долженъ былъ по 6–7—8 мѣсяцевъ лежать въ постели. Страданіе настолько усилилось, что припадки головокруженія и обмороковъ даже и въ промежуточное время повторялись 2—3 раза въ день, особенно послѣ умственныхъ напряженій, послѣ быстрыхъ движеній, при всякомъ поворачиваніи головы. Предвѣстникомъ припадковъ было всегда стучаніе въ головѣ, и, если онъ даже съ силой хватался въ комнатѣ за столъ или на дворѣ за дерево‘ то его такъ бросало во всѣ стороны, что онъ, наконецъ, падалъ на землю. Сознанія онъ при этомъ не терялъ, но только ничего не видѣлъ.

Въ продолженіе 9 лѣтъ припадки сопровождались всегда рвотой; только въ послѣдній годъ это прекратилось. Во все это время—$10^1/_2$ лѣтъ—несчастный чувствовалъ давленіе на темени, какъ бы отъ пудоваго камня. Уже лѣтъ 5 у него почти постоянный шумъ въ ушахъ и глухота праваго уха. Въ теченіе 9 лѣтъ онъ никогда не могъ уснуть больше, чѣмъ на часъ, два вслѣдствіе чувства давленія и тяжести въ головѣ. Съ мая 1886 года до октября 1887— онъ пролежалъ въ постели съ самыми незначительными промежутками. 14 врачей, у которыхъ онъ въ продолженіе своей долгой болѣзни лѣчился и изъ которыхъ нѣкоторые признали его неизлѣчимымъ, заставили его принять массу лѣкарствъ. Многіе изъ нихъ были того мнѣнія, что въ черепѣ сдѣлалась трещина, вслѣдствіе какого-нибудь поврежденія—на голову пивовара прежде какъ-то упала бочка— и что съ того времени на мозгъ давитъ осколокъ кости; это и вызываетъ самое страданіе. Нѣкоторые же врачи считали это за хроническое уплотнѣніе мозговой оболочки.

Я же былъ того мнѣнія, что онъ страдалъ сильнымъ приливомъ крови къ головѣ, и сообразно съ этимъ я назначилъ ему слудующія примѣненія воды: верхнее обливаніе, хожденіе по водѣ, обливаніе спины,

обливаніе колѣнъ и бедеръ, паровая ножная ванна, и также испанскій плащъ. Результаты этого лѣченія, продолжавшагося отъ 28 іюля до 2 сентября, были превосходны. Уже на 6 день паціентъ не испытывалъ чувства давленія въ головѣ. На 2-й день былъ еще одинъ припадокъ послѣ продолжительнаго умственнаго напряженія (писаніе письма),— это былъ уже послѣдній. День ото дня ему дѣлалось все лучше и лучше. Въ теченіе слѣдующихъ 4-хъ недѣль онъ чувствовалъ себя какъ бы обновленнымъ, такъ было ему легко и хорошо; зрѣніе его тоже улучшилось.

Въ теченіе этихъ 3 недѣль онъ могъ ужъ спать почти всю ночь. Возвратившись домой совершенно здоровымъ, онъ все таки продолжалъ дѣлать одно изъ вышеуказанныхъ примѣненій воды.

Душевная болѣзнь.

Какъ это должно быть ужасно, когда эта ночь нисходитъ на умъ человѣка, когда человѣкъ, ужъ не человѣкъ болѣе, а уподобляется неразумному животному. Еще 50, 40, 30 лѣтъ тому назадъ душевныя болѣзни считались рѣдкимъ явленіемъ Въ наше же время число ихъ растетъ ужаснѣйшимъ образомъ (относительно этого всѣ согласны). Дома для умалишенныхъ, какъ ни велико ихъ число, переполнены; ихъ уже недостаточно. Теперь во многихъ мѣстахъ внѣ большихъ городовъ строятъ цѣлые кварталы для умалишенныхъ. Страшно становится, когда идешь мимо этихъ кладбищъ живыхъ людей. «Такъ вотъ до какого состоянія можетъ дойти всемогущій человѣкъ! Избави насъ, Боже, отъ такой бѣды!“ такого рода мысли являются у всякаго серьезномыслящаго человѣка при видѣ этихъ домовъ. Это все рѣчь шла о совершенно умалишенныхъ, такъ ужасно страдающихъ и иногда не получающихъ никакой помощи! Я долженъ сказать, что громадное число этихъ несчастныхъ искало у меня облегченія и исцѣленія, и я всегда относился къ этимъ покинутымъ безутѣшнымъ людямъ съ особенной любовью и заботивостью. Они были не настолько больны, чтобы отправиться въ домъ для умалишенныхъ, и вмѣстѣ съ тѣмъ неспособны были заниматься какимъ бы то ни было дѣломъ.

Невозможно выразить, ни описать, ни перечислить всѣ разнобразнѣйшія муки этихъ душевныхъ больныхъ. Какъ

въ лѣтнюю пору, въ сильнѣйшій полуденный зной комары больше всего вертятся, такъ въ разгоряченномъ мозгу этихъ бѣдныхъ являются самыми безразсудныя мысли. Одни ненавидятъ свое прежнее занятіе, другіе не желаютъ больше молиться. Однихъ одолѣваетъ ненависть, ужасъ передъ людьми, другихъ—ненависть къ самимъ себѣ; они хотятъ лишить себя жизни и т. д. Головы и мысли ихъ такъ же различны, какъ и сами эти несчастные.

У всѣхъ больныхъ, посѣтившихъ меня за эти 35 лѣтъ, я всегда находилъ причину болѣзни. Страданіе было наслѣдственное, т. е. существовало уже съ дѣтства въ зародышѣ: или же оно обусловливалось болѣзнями,[1]) а также образомъ жизни.

Здѣсь должно обратить вниманіе на одно обстоятельство, потому что можетъ легко произойти ошибка. Обсуждая такія обстоятельства, нужно быть вполнѣ спокойнымъ. Я особенно предостерегаю отъ того безсмысленнаго мнѣнія, которое приписываетъ всѣ душевныя болѣзни сверхъестественному, дьявольскому вліянію. Даже въ тѣхъ случаяхъ, когда всякому приходитъ въ голову мысль: ужъ не забрался ли въ больного сатана, холодная вода прогнала его.

Во все время моей практики у меня не было ни одного случая, при которомъ не помогли бы естественныя средства, примѣненныя правильно. Я крѣпко держусь вѣры и сверхъестественности, какъ якора спасенія, и не отказался бы—Боже сохрани!—ни отъ одной точки этого убѣжденія. Вмѣстѣ съ тѣмъ я бы не хотѣлъ дать врачамъ, врагамъ вѣры, ни малѣйшаго повода къ насмѣшкамъ или нападенію.

Тѣ, къ кому это относится, знаютъ и поймутъ меня. Вотъ примѣръ: братъ приводитъ сестру, которая утверждаетъ, что у нея въ груди злой духъ. Она знаетъ много о дьяволѣ—такъ она говорила,—но дьяволъ зналъ о ней все, даже всѣ ея сокровенныя мысли; онъ царствуетъ, руководитъ и владѣетъ ею. Братъ ея глупъ, еще глупѣе—священникъ, а глупѣе всѣхъ—врачъ. Почему? „потому, что они все твердятъ мнѣ, чтобъ я взяла на себя другую голову, бросила бы

---

[1]) „Mens sana in corpore sano“, говорили древніе. Здоровый духъ живетъ только въ здоровомъ тѣлѣ. Нужно здѣсь замѣтить, что мѣстность имѣетъ на людей, населяющихъ ее, большое вліяніе. Можетъ ли дѣло обстоять иначе относительно тѣла и души, тѣмъ болѣе, что они такъ связаны между собой и составляютъ только одно цѣлое.

свои глупости и слушала бы ихъ. Разъ дьяволъ овладѣлъ кѣмъ-нибудь", прибавила еще больная, „то голова уже теряетъ власть". Трудно, право, выразить, какъ эта больная неистоствовала противъ трехъ названныхъ лицъ.

Если бъ они молчали,—они вѣдь видѣли, кто предъ ними—больная не была бы въ такомъ возбужденномъ состояніи, и мнѣ было бы легче взяться за дѣло. Съ такими больными нужно прежде всего обращаться умѣло. Я не возражалъ ей ни словомъ и сказалъ только: „да, конечно, у тебя внутри что-то не ладно". Больная осталась этимъ очень довольна, и я склонилъ ее на свою сторону. Она стала ко мнѣ сейчасъ же довѣрчивѣе, что видно изъ ея отвѣта: „кто не хочетъ вѣрить, что у меня внутри сидитъ дьяволъ, тотъ не сможетъ его выгнать".

Это довѣріе самое важное по-моему: больная уже на половину излѣчена, а слѣдовательно и работы вдвое меньше. Больная принимала все, что только я ей давалъ; она въ точности исполнила всѣ назначенныя мной примѣненія воды. Въ 6 недѣль она была совершенно здорова. Конечно, очень интересно будетъ всякому узнать, что было у этой больной. Она находилась въ постоянномъ волненіи. Лицо у нея осунулось, ноги и руки были холодны; на груди она чувствовала какую-то тяжесть; всякая пища была ей противна.

Вся кровь какъ будто прилила къ груди Первой задачей было привести въ порядокъ циркуляцію крови и вызвать такимъ образомъ въ организмѣ равномѣрную теплоту, правильную работу. Для этого больная должна была ежедневно стоять въ холодной водѣ до колѣнъ, каждый разъ по 2 минуты, и сейчасъ же послѣ этого быстро ходить, чтобы согрѣть такимъ образомъ поскорѣе ноги; затѣмъ точно также держать 2 раза въ день обѣ руки въ водѣ, а послѣ этого постараться согрѣть ихъ какой-нибудь работой. Далѣе два раза въ день ей дѣлали въ постели сильныя обмыванія спины, груди и живота водой съ уксусомъ. Всѣ эти довольно слабыя примѣненія воды повторялись въ теченіе 2-хъ недѣль. Сильнаго возбужденія уже у нея не было, хотя дьяволъ все еще сидѣлъ въ ея головѣ. Лицо нѣсколько оживилось. Послѣ 2-хъ недѣлъ я назначилъ ей примѣненія воды ужъ посильнѣе. Больной дѣлали нижнее обертываніе попеременно съ полуванной (всегда по $1/2$ минуты, съ послѣдующимъ обмываніемъ верхнихъ частей тѣла)

и испанскій плащъ; всѣ эти примѣненія дѣлали въ продолженіе 3 недѣль. Послѣ трехъ недѣлъ лѣченіе закончилось еженедѣльнымъ полнымъ обмываніемъ и короткимъ обертываніемъ. Такимъ-то образомъ былъ изгнанъ дьяволъ и вмѣсто прежняго постояннаго возбужденія наступило полное спокойствіе.

Одни бѣдные люди привели ко мнѣ своего сына 10 лѣтъ и разсказали слѣдующее: „Всякій разъ, какъ только начинаютъ звонить на колокольнѣ, мальчикъ поднимаетъ крикъ и произноситъ ужаснѣйшія проклятія и ругательства, какихъ намъ еще никогда не приходилось слышать. Онъ ругается такъ до тѣхъ поръ, пока всѣ уже не войдутъ въ церковь. Тогда онъ перестаетъ. Но какъ только послѣ богослуженія покажется изъ церкви первый человѣкъ, онъ начинаетъ снова свои проклятія и опять до тѣхъ поръ, пока онъ видитъ хоть одного человѣка. Когда мы молимся, онъ ругается, кончаемъ мы молиться, онъ тоже перестаетъ. Это просто ужасно! Что мы ужъ ни дѣлали, ничто не помогаетъ, а меньше всего уговариваніе; напротивъ, это его еще больше бѣситъ. Разъ онъ такъ схватилъ свою мать,— такъ сталъ трясти ее, что было просто удивительно, откуда берется у мальчика столько силъ. Мы ужъ спрашивали многихъ врачей, но ничто не помогаетъ“.

Мальчикъ выглядѣлъ какъ-то особенно: мертвенно блѣдный цвѣтъ лица, черты лица въ высшей степени дикія, волосы постоянно вверхъ, какъ иглы у ежа. Я хотѣлъ пощупать его руки, и онъ чуть не вцѣпился мнѣ въ лицо.

Я съ самаго начала нашелъ эту болѣзнь вполнѣ естественной и на этотъ разъ тоже не ошибся; въ 6 недѣль мальчикъ былъ совершенно исцѣленъ. Я велѣлъ ежедневно на 1—$1\frac{1}{2}$ часа одѣвать на мальчика рубаху, смоченную въ водѣ (и немного уксуса) и также ежедневно по разу обмывать все тѣло смѣсью воды и уксуса. И то и другое продолжали дѣлать 2 недѣли. Въ третью недѣлю онъ одинъ день одѣвалъ вышеописанную рубаху, а другой—бралъ получасовую теплую ванну въ 28° R, попеременно съ холодной (полминуты, на третій же день ему дѣлали полное обмываніе. Это все дѣлали въ продолженіе 3-й и 4-й недѣли. Въ 5-ю недѣлю онъ одѣвалъ только мокрую сорочку, въ 6-ю и послѣднюю онъ бралъ теплую ванну съ быстрымъ холоднымъ обмываніемъ.

Перемѣна къ лучшему замѣтна была ужъ скоро. Совершенно холодный мальчикъ сталъ снова теплымъ, аппетитъ вернулся, и онъ съ удовольствіемъ ѣлъ молочную и мучную пищу, которую ему съ радостью предлагали бѣдные родители. Всякое безуміе совершенно прошло.

Быть можетъ, у кого нибудь изъ читателей явится вопросъ: почему же этотъ священникъ не примѣняетъ къ такимъ больнымъ обливаній, тогда какъ во всѣхъ нашихъ домахъ для умалишенныхъ, особенно къ буйнымъ больнымъ, примѣняютъ, главнымъ образомъ, души и т. п. Мнѣ кажется, что охотникъ, желающій выманить лисицу изъ ея норы, не долженъ стрѣлять прямо передъ норой. Лучше воспользоваться для этого какой-нибудь приманкой (курицей или поросенкомъ), заставить этимъ хитрую лисицу выйти изъ своего убѣжища.

Послушай, мой любезный читатель! Тамъ, гдѣ находится болѣзнь, тамъ же и болѣзнетворныя вещества. Растворить и выдѣлить ихъ—значить выманить и поймать лисицу; душъ не растворяетъ и не выдѣляетъ. Но разъ все растворено и выдѣлено, тогда болѣе легкій душъ имѣетъ смыслъ, тогда и я охотно примѣняю его.

9 лѣтъ тому назадъ пришла ко мнѣ одна дѣвушка и разсказываетъ слѣдующее: „Мой братъ вотъ ужъ годъ находится въ домѣ умалишенныхъ. Его признали неизлѣчимымъ. Теперь и у меня появляются признаки той же болѣзни, что и у брата. Я до сихъ поръ служила, но теперь должна была оставить мѣсто, потому что не могу больше работать. Если мнѣ не помогутъ, я скоро тоже попаду въ домъ умалишенныхъ“.

Разспросивъ ее, я узналъ, что аппетитъ у нея временами хорошъ, временами же очень плохъ, вообще измѣнчивъ; затѣмъ, что какъ только прекращается сильная ломота въ членахъ, наступаютъ такія же сильныя боли въ груди; что бывшіе до сихъ поръ у нея густые длинные волосы чуть не на половину уже выпали. Для меня сейчасъ же стало ясно, причиной ея болѣзни—испорченные соки и что вѣрнѣйшимъ признакомъ ихъ полнаго выдѣленія послужатъ вновь выросшіе на полуголомъ черепѣ волосы.

Больная дѣлала одно за другимъ слѣдующія примѣненія воды: сначала ежедневно мокрая рубаха, смоченная въ соленой водѣ или же въ водѣ съ уксусомъ.

Точно также ежедневно теплыя полуванны съ сильнымъ холоднымъ обмываніемъ верхней части тѣла (самое большее продолжающееся 1 минуту). Было лѣтнее время. Она ходила ежедневно босикомъ по росѣ. Это она дѣлала 3 недѣли. Послѣ этого она принимала теплыя ванны поперемѣнно съ холодными, затѣмъ нижнее обертываніе (для этото больная пользовалась мѣшкомъ), смоченное въ отварѣ изъ сѣнной трухи. Все лѣченіе до полнаго выздоровленія продолжалось 3 мѣсяца. Сильный ростъ волосъ указывалъ на полнѣйшее излѣченіе. Эта дѣвушка впослѣдствіи вышла замужъ и до сихъ поръ здорова.

Одинъ священникъ, любимый и уважаемый въ своемъ приходѣ, пріѣхалъ ко мнѣ, удрученный тѣмъ, что онъ—такъ ему казалось—не можетъ уже болѣе исполнять свои обязанности. Это состояніе, выражавшееся въ печали, дурномъ расположеніи духа, неспособности къ умственымъ занятіямъ, побудило ужъ разъ сосѣднихъ священниковъ помѣстить этого бѣднягу въ больницу. Здѣсь онъ пробылъ нѣсколько недѣль и возвратился домой нѣсколько успокоеннымъ, но все-таки еще не совсѣмъ здоровымъ. Онъ спрашивалъ у меня совѣта, какъ ему поступить: оставить ли ему приходъ или нѣтъ, вообще, что ему дѣлать? Онъ выглядѣлъ свѣжимъ, здоровымъ, сильнымъ, что у такихъ больныхъ такъ легко вводитъ въ заблужденіе и обусловливаетъ много суровыхъ, несправедливыхъ приговоровъ. Если нѣсколько поближе оглядѣться, можно было видѣть, что глаза мутны, лицо блѣдно.

Примѣненія воды были слѣдующія: головная и ножная паровая ванна, холодное верхнее и нижнее обливаніе, частое хожденіе по мокрымъ камнямъ или стояніе въ водѣ 3—4 минуты. Черезъ нѣсколько дней онъ сталъ принимать теплыя ванны непремѣнно съ холоднымъ верхнимъ и нижнимъ обливаніемъ. На 6-й день лѣченія водой, на спинѣ появилась синеватая сыпь. И чѣмъ больше она становилась, тѣмъ лучше чувствовалъ себя больной. Когда всѣ болѣзненныя вещества были выдѣлены, священникъ выздоровѣлъ, Все лѣченіе продолжалось 2 недѣли. И съ новой бодростью священникъ возвратился домой къ своимъ обязанностямъ.

Желтуха.

Желчный пузырь лежитъ возлѣ печени и служитъ вмѣстилищемъ для желчи, выходящей изъ печеночныхъ ка-

наловъ. Въ находящихся въ печени каналахъ или же въ желчномъ пузырѣ могутъ образоваться затвердѣнія желчи, называющіяся желчными камнями, которые препятствуютъ изліянію желчи или еще въ самой печени, или же при дальнѣйшемъ ея теченіи по желчному протоку. Но и вслѣдствіе давленія, удара и тому подобныхъ вредныхъ причинъ можетъ явиться опухоль желчнаго протока и благодаря этому желчь можетъ попасть въ кровь. Тогда образуется желтуха. Она образуется также послѣ тяжелыхъ болѣзней какъ-то: тифъ, сильная лихорадка и т. п. Но и печень можетъ быть больна, и вслѣдствіе этого кровь можетъ постепенно заразиться. Если желтуха происходитъ отъ какого-нибудь разстройства или вообще отъ другихъ болѣзней, то это по большей части не имѣетъ значенія; но если желтуха обусловливается болѣзнью печени, то можетъ наступить смерть. Первые признаки желтухи видны на бѣлкѣ глазъ, на кожѣ, въ испражненіяхъ и мочѣ, аппетитъ обыкновенно ухудшается и вкусъ нѣсколько измѣняется. Если печень здорова, то излѣченіе этой болѣзни не представляетъ трудностей. Внутрь можно посовѣтовать принимать ежедневно 2--3 раза каждый разъ по 3—4 ложки настоя полыни. Шалфей съ настоемъ полыни оказываетъ также большія услуги. Улучшить пищевареніе можно, принимая ежедневно 6—7 перечныхъ зеренъ съ пищей. Въ пищѣ и питьѣ нужно быть умѣреннымъ. Молоко, какъ питательное средство,—отлично.

Лучше дѣлать слѣдующія примѣненія воды: еженедѣльно 2—3 раза короткое обертываніе и обмываніе ночью въ постели, а послѣ него сейчасъ же снова въ постель. Желтый цвѣтъ остается часто въ продолженіе долгаго времени, но это не представляетъ никакой опасности. Какъ изъ какой-нибудь матеріи трудно сразу вывести краску, то же самое и при желтухѣ. Если же желтизна все усиливается и переходитъ уже въ болѣе темный, черноватый цвѣтъ, если аппетитъ постоянно хуже и хуже, если во всемъ тѣлѣ какой-то зудъ и усиливается исхуданіе его, то тогда есть полное основаніе предполагать, что печень неизлѣчима и что образуется затвердѣніе печени, ракъ печени или тому подобное.

Замѣчательно дѣйствуетъ на больную печени при желтухѣ, если пить ежедневно утромъ и вечеромъ чашку молока съ примѣсью ложки угольнаго порошка съ сахаромъ.

Суставный ревматизмъ.

Однажды пришелъ ко мнѣ господинъ: видъ у него былъ болѣзненный. Какія-то неизвѣстныя, тяжелыя причины наложилы на черты его лица печать глубокаго горя. При первомъ взглядѣ на него я подумалъ: этотъ человѣкъ много страдаетъ или перестрадалъ прежде. Цвѣтъ лица у него былъ нездоровый, съ желтымъ оттѣнкомъ, на головѣ — очень мало волосъ (почти $1/_{20}$ часть), ему было около 40 лѣтъ. Разсказалъ онъ мнѣ слѣдующее; «У меня появились частыя боли въ животѣ, сопровождавшіяся сильными коликами и поносами. Послѣ у меня появилась болѣзнь почекъ, какъ опредѣлили врачи. Когда наступали эти невыразимыя боли, меня буквально скручивало всего. Съ годами прошла эта болѣнь, но вмѣсто нея у меня теперь суставный ревматизмъ. Мнѣ кажется, что теперь всѣ прежде испытанныя страданія соединились вмѣстѣ и мучатъ всѣ мои члены. Я принялъ не мало лекарствъ, но облегченія не было отъ нихъ никакого. Съ большими усиліями и жертвами я могъ продолжать исполненіе своихъ обязанностей. Я никому не жаловался, потому что меня никто не понималъ. Одинъ Богъ только знаетъ, что я перестрадалъ. Долженъ еще прибавить, что у меня сильно потѣли ноги: средства, которыя я принималъ противъ этого по совѣту многихъ, избавили меня отъ этого, но мнѣ все-таки было плохо. Я пользовался по наставленію врача и минеральными ваннами, но отъ нихъ только ухудшилась моя болѣзнь, Но мучительнѣе всѣхъ страданій было для меня сознаніе, что мое состояніе не считаютъ вовсе такимъ ужъ плохимъ, что тутъ главную роль играетъ моя чувствительность, что нужно пересилить себя и не обращать вниманія на такого рода вещи. Страдать безъ сочувствія—значитъ страдать вдвое».

Разсказъ, мой любезный читатель, длился долго; но зато онъ поучителенъ. Нужно быть всегда справедливымъ и снисходительнымъ къ больнымъ! Здорвый человѣкъ никогда не станетъ жаловаться безъ основанія, какъ жалкій трусъ. Кто могъ бы назвать намъ корень этого зла, открыть передъ нами все находящееся внутри этого совершенно больного тѣла? Тайну эту не трудно угадать. Всѣ указанія даны намъ самимъ больнымъ: намъ же только остается сдѣлать выводъ. Желтизна, частые приступы ко-

ликъ, прекратившееся потѣніе ногъ,—все заставляетъ предположить какое-нибудь ядовитое вещество, скрывающееся какъ змѣя, въ организмѣ; прежде змѣя только шипѣла, теперь же бросается на все тѣло, на всѣ члены его и укушеніемъ своимъ заражаетъ ихъ ядомъ до самихъ суставовъ, до мозга костей.

И выпаденіе волосъ происходитъ тоже не безъ причины: внутренняя буря вырываетъ ихъ, какъ осенній вѣтеръ срываетъ пожелтѣвшіе сухіе листья съ деревьевъ, или же ядовитый червь, т. е. ядовитое вещество умерщвляетъ ихъ корни.

Полное исцѣленіе возможно только въ томъ случаѣ, если растворить выдѣлить совершенно это всепожирающее ядовитое вещество, и если укрѣпить организмъ настолько, чтобы въ немъ ужъ не могли образоваться такіе вредные соки. Мышей уничтожаютъ мышьякомъ. А гдѣ можно купить противоядіе къ такому яду? Иной бы дорого заплатилъ за него. За искусственныя средства, особенно, когда они еще новы и неизвѣстны, платятъ очень дорого; а за естественныя и самыя лучшія средства едва ли даже говорятъ Создателю „Deo gatias", «Спасибо Тебѣ, господи!» Въ свѣтломъ источникѣ, въ ручьѣ, въ колодцѣ находится въ большомъ количествѣ цѣлебное средство, которое мы думаемъ. Это вода. Какъ же лѣчитъ вода? Слушай же! Когда хозяйка бѣлитъ полотно, т. е. хочетъ придать ему ослѣпительный блескъ, она погружаетъ его въ воду, обливаетъ его нѣсколько разъ водой и кладетъ на солнцѣ. Частое обливаніе растворяетъ такъ-называемыя сырыя вещества, а солнце вытягиваетъ ихъ. Выбѣливъ полотно на одной сторонѣ, она дѣлаетъ то же самое и съ другой стороной. Чтобы вполнѣ выбѣлить полотно, вода и лучи солнца должны проникнуть насквозь: только тогда полотно будетъ ослѣпительной бѣлизны, на немъ не будетъ ни одного пятнышка. Это ясно. Воспользуемся и мы этимъ примѣненіемъ! Тѣло нашего больного съ его желтоватымъ кожнымъ покровомъ— то же невыбѣленное полотно. Одни примѣненія воды должны ввести воду внутрь для растворенія сырыхъ, т. е. ядовитыхъ веществъ; другія—должны образовать теплоту, которая, подобно солнцу, вытянетъ растворенное. Еще одно! И щелокъ оказываетъ иногда хозяйкѣ услугу при бѣленіи полотна, ускоряя его. Мы тоже можемъ пользоваться щелокомъ, какъ болѣе сильнымъ растворителемъ. Мы варимъ въ водѣ раз-

ныя растенія, травы, и такимъ образомъ приготовляется прекраснѣйшій щелокъ для бѣлѣнія тѣла.

Однако возвратимся къ нашему больному! Онъ сначала долженъ былъ примѣнить испанскій плащъ. За нимъ слѣдовала головная паровая ванна. Обѣ паровыя ванны замѣняли самый лучшій щелокъ (можете мнѣ вѣрить). Чѣмъ мягче обращаться съ тѣломъ, тѣмъ легче оно выдержитъ такое лѣченіе, и даже само будетъ содѣйствовать выдѣленію болѣзненныхъ веществъ. Послѣ этого больной дѣлалъ короткое обертываніе и еще для укрѣпленія организма верхнее и нижнее обливаніе, пользуясь ежедневно попеременно однимъ изъ этихъ примѣненій; кромѣ того еще каждую ночь въ постели полное обливаніе. Это онъ продолжалъ въ теченіе 3 недѣль.

Въ 4-ю и 5-ю недѣли онъ примѣнялъ двѣ полуванны, одну головную и одну ножную паровую ванну и испанскій плащъ; а на 6-й недѣлѣ, наконецъ, двѣ теплыя ванны попеременно съ холодными, одну полуванну и одно верхнее и нижнее обливаніе. На будущее время я посовѣтовалъ ему дѣлать каждую недѣлю два полныхъ обмыванія, одно верхнее и нижнее обливаніе, и ежемѣсячно теплую ванну безъ перемѣны.

Вода и на этотъ разъ не обманула моихъ ожиданій. Тяжелое страданіе, которое безъ сомнѣнія могло бы быть причиной ранней смерти больного, исчезло совершенно. Бодрый видъ, умѣренныя силы—снова возвратились къ нему: вмѣсто прежняго унынія снова явилась бодрость и любовь къ труду. Голосъ звучалъ такъ же, какъ и прежде.

У одного человѣка, приблизительно 40 лѣтъ, въ правой ногѣ были такія сильныя ревматическія боли, что онъ могъ ходить, да и то не очень много, только съ помощью палки. По временамъ онъ чувствовалъ боль также въ рукахъ и плечахъ. Онъ уже многое переброболвалъ, но все безъ послѣдствій. Онъ сталъ, наконецъ, лѣчиться водой, въ 6 дней почувствовалъ себя лучше продолжалъ лѣчится водой и выздоровѣлъ совершенно.

Онъ дѣлалъ слѣдующее:

1) Въ продолженіе 6 дней ежедневно два верхнихъ обливанія колѣнъ; разъ въ недѣлю обертываніе; ежедневно два раза хожденіе по водѣ до икръ отъ 1 до 3 минутъ. Ежедневно обливаніе спины и хожденіе по травѣ.

2) Послѣ этихъ 6 дней обливаніе верхнихъ частей

тѣла и обливанiе колѣнъ попеременно съ полуванной, продолжительностью въ 1 минуту.

Одинъ молодой человѣкъ 23 лѣтъ разсказывалъ: «въ теченiе 2 лѣтъ не проходило ни одного дня, въ который бы я не чувствовалъ боли; сначала боль появилась въ спинѣ, гдѣ я почувствовалъ жженiе и колотье то очень сильное, то слабое. Мало по малу боль распространялась и перешла, наконецъ, на правое бедро. Часто по ночамъ я не могъ даже на одинъ часъ уснуть; то меня мучитъ жаръ, то меня такъ сильно морозитъ, что я дрожу. Я обращался уже ко многимъ врачамъ, но все безъ всякой пользы.

Мнѣ дѣлали также впрыскиванiя, послѣ которыхъ боли уменьшались на короткое время, но потомъ являлись еще съ большей силой. Врачи мнѣ не помогли и я обратился къ знахарямъ; мнѣ дѣлали втиранiя, обмыванiя спиртомъ; но все, что я ни дѣлалъ, не помогло мнѣ нисколько. Теперь я хочу попытаться лѣчиться водой».

Онъ дѣлалъ слѣдующее:

1) Каждое утро въ 8 часовъ верхнее обливанiе 3—4-мя лейками холодной воды.

2) Въ 10 часовъ—обливанiе бедеръ.

3) Въ 2 часа дня - обливанiе бедеръ и

4) Вечеромъ хожденiе по водѣ.

Это онъ дѣлалъ въ первый день. Во второй день: утромъ хожденiе по водѣ, въ 10 часовъ обливанiе бедеръ, въ 2 часа обливанiе спины, вечеромъ въ 5 часовъ сидячая ванна.

На 3 день: утромъ—полуванна, въ 10 часовъ—верхнее обливанiе, въ 2 часа—обливанiе бедеръ, въ 5 часовъ—хожденiе по травѣ.

На 4 день: утромъ - обливанiе бедеръ, въ 10 часовъ—полуванна, въ 2 часа—обливанiе спины и вечеромъ—хожденiе по водѣ.

Это онъ дѣлалъ въ продолженiе 22 дней и выздоровѣлъ. Чтобы укрѣпить организмъ, сильно ослабѣвшiй отъ страданiй, излѣчившiйся пацiентъ долженъ былъ еще долгое время еженедѣльно принимать 1—2 полуванны и 1—2 раза ходить по водѣ.

Хроническiй суставный ревматизмъ.

Графъ N., 35 лѣтъ, страдалъ ревматизмомъ. Въ 1854 году онъ былъ на водахъ въ Аахенѣ, что принесло ему

пользу. Во время войны 1870—71 годовъ онъ, благодаря бивуачной жизни, снова почувствовалъ ревматическія боли во всемъ тѣлѣ еще въ болѣе сильной степени, чѣмъ прежде. И на этотъ разъ ему помогли воды въ Аахенѣ. Но затѣмъ вскорѣ болѣзнь снова возвратилась. Паціентъ обращался къ знаменитымъ врачамъ, но безъ послѣдствій. Онъ побывалъ снова на водахъ въ Айблингѣ и Аахенѣ; на этотъ разъ онъ пользовался тамъ горячими ваннами, что его очень ослабило. Наконецъ, видя, что все тщетно онъ рѣшилъ еще испытать водолѣченіе.

20 іюня 1887 года больной, пролежавъ передъ тѣмъ 2 мѣсяца въ постели, прибылъ ко мнѣ съ ревматизмомъ во всемъ тѣлѣ, въ суставахъ ногъ, рукъ, колѣнъ и проч. Правда, рука отъ пальцевъ до локтя сильно распухла, суставы стали совершенно неподвижны; колѣни тоже распухли настолько, что ими нельзя было двигать. Хорошо сложеннаго крѣпкаго человѣка долгая и мучительная болѣзнь совершенно ослабила.

Лѣченіе состояло въ слѣдующемъ:

1) 2 раза въ недѣлю обертыванія отъ подмышекъ до ногъ, на $1^1/_2$ часа, при чемъ простыня смачивалась въ теплой водѣ въ 30° R съ отваромъ изъ овсяной соломы, сѣнной трухи и сосновыхъ иглъ.

2) Каждое утро и вечеръ обертываніе напухшей руки платкомъ, смоченнымъ въ этомъ отварѣ на 1—2 часа.

3) Еженедѣльно 2 полныхъ ванны съ травами съ тройной перемѣной.

4) 4 раза въ недѣлю—шаль на 1 часъ.

Уже черезъ двѣ недѣли замѣтно было значительное улучшеніе. Послѣ этого паціентъ уже дома дѣлалъ слѣдующее:

1) Обертываніе рукъ, какъ и прежде.

2) Еженедѣльно полную ванну съ травами съ перемѣной.

3) 3 раза въ недѣлю холодную полуванну, отъ $^1/_2$ до 1 минуты.

4) Три—пять разъ въ недѣлю сидячую ванну по 2 минуты.

Благодаря такому лѣченію, опухоль руки и колѣнъ совершенно прошла, и снова возвратилась къ нимъ способность къ движенію.

Для полнѣйшаго излѣченія онъ еще примѣнялъ въ сентябрѣ 1887 г. слѣдующее:

1) Теплую полуванну, обертываніе руки въ отваренную сѣнную труху и сейчасъ за этимъ холодное обмываніе руки.

2) Еженедѣльно 3—4 раза полуванну.

3) Еженедѣльно ванну изъ травъ, съ тройной перемѣной.

4) 4 раза въ недѣлю верхнее обливаніе.

Результаты такого лѣченія были превосходны. Суставы перестали болѣть и снова стали подвижными. Общее состояніе и настроеніе духа графа были съ того времени отличны. Онъ настолько хорошо себя чувствовалъ, что могъ по цѣлымъ часамъ ходить не уставая; до этихъ поръ онъ, страстный охотникъ, долженъ былъ благодаря своей болѣзни отказаться отъ охоты: въ эту же осень онъ провелъ на охотѣ 9 дней къ удивленію всего общества.

Чтобы быть постоянно здоровымъ послѣ этого, нужно ежедневно пользоваться какимъ-нибудь примѣненіемъ воды для закаленія тѣла: полуванной, полной ванной или же хожденіемъ по травѣ.

Душевныя страданія.

«Уже нѣсколько лѣтъ страдаю я дурнымъ расположеніемъ духа, головными болями, судорогами, сильнымъ ревматизмомъ и сильнымъ потѣніемъ всего тѣла. Ко многимъ врачамъ приходилось мнѣ обращаться за помощью, но все напрасно»!

Въ двѣ недѣли всѣ эти явленія были устранены; чтобы на будущее время укрѣпить тѣло и закалить его достаточно было еженедѣльно брать одну полуванну или дѣлать одно полное обмываніе. Въ первую недѣлю примѣненія воды были слѣдующія: 1) въ первыя двѣ недѣли 2 раза рубаха, смоченная въ соленой водѣ, чтобы выдѣлить болѣзненныя вещества; 2) 2 раза въ недѣлю полуванна, чтобы укрѣпить животъ; 3) 2 раза въ недѣлю полное обмываніе, чтобы вызвать дѣятельность организма.

«Я прихожу къ вамъ, чтобы разспросить объ одной душевно больной. Женщина 38 лѣтъ не можетъ и не хочетъ ничего дѣлать. Она уже болѣе не интересуется ни мужемъ, ни дѣтьми. Она избѣгаетъ людей и не выходитъ совсѣмъ

изъ дому. Она сильно исхудала, и все, что ей до сихъ поръ давали, осталось безъ дѣйствія».

Примѣненія воды: 1) каждый вечеръ, когда больная согрѣется въ постели, обмыть все тѣло водой и уксусомъ; 2) 2 раза въ день теплая ножная ванна съ пепломъ и солью, въ продолженіе 14 минутъ; 3) ежедневно 2 раза по 20 капель полынной настойки въ водѣ. Уже черезъ 3 недѣли больной было лучше. Дальнѣйшія примѣненія: 1) еженедѣльно 2 короткихъ обертыванія: 2) два раза еженедѣльно полное обмываніе. Спустя 2 недѣли—только полное обмываніе разъ въ недѣлю и 3—5 разъ еженедѣльно ходить по водѣ.

Нарывы.

Какъ воспаленіе можетъ образоваться внутри тѣла, такъ оно появляется и снаружи. Оно всегда является спутникомъ различныхъ нарывовъ. Когда начинается пожаръ, сбѣгаются сосѣди. Если какое-нибудь мѣсто на тѣлѣ воспаляется, то сосѣднія части не остаются безучастными. Быстро извѣщаетъ объ этомъ одинъ кровяной шарикъ другого, любопытные сбѣгаются къ мѣсту воспаленія и сами обжигаютъ себѣ при этомъ пальцы. Появляется, напр., на пальцѣ нарывъ, величиной не больше чечевичнаго зернышка, и болитъ не только палецъ, но очень часто и вся нога, а иногда боль распространяется по всему тѣлу. Это напоминаетъ маленькую вещь, спичку, которая, будучи зажжена, бросаетъ свѣтъ далеко во дворъ.

У Анны сильно болитъ большой палецъ. Почти ничего не видно, палецъ только немного распухъ и нѣсколько краснѣе другихъ. Она чувствуетъ боль не только на большомъ пальцѣ, но и подъ мышкой. Будь осторожна! скоро у тебя будетъ болѣть все тѣло! «Здѣсь что-то есть», думаетъ отецъ. Да, конечно, тамъ что то есть. Дѣвушка хорошенько перевязываетъ палецъ и ждетъ 3—6 дней, чѣмъ это кончится. Палецъ пухнетъ, а за нимъ и вся рука. Появляется большой нарывъ: въ пальцѣ, въ рукѣ, во всѣмъ тѣлѣ чувствуется колотье. Много времени должно было пройти, пока весь гной вышелъ бы и рука выздоровѣла бы.

Какъ должна была дѣвушка лѣчить палецъ? Какъ только она замѣтила, что палецъ, на которомъ нѣтъ никакихъ поврежденій, начинаетъ болѣть, ей нужно было сдѣ-

лать, какъ мать дѣлаетъ, когда она не хочетъ, чтобы на очагѣ былъ большой огонь: она тушитъ его или заливаетъ водой.

Если болитъ кромѣ пальца и рука, то, значитъ, огонь больше и охватилъ вмѣстѣ съ пальцемъ и руку. Слѣдуетъ ли держать въ такомъ случаѣ руку подъ струей воды, для того, чтобы охладить и потушить огонь? Ни въ какомъ случаѣ! Все зло заключается не только въ огнѣ, но и въ ядовитыхъ сокахъ, которые нужно растворить и выдѣлить.

Нужно было обернуть въ холодный мокрый платокъ палецъ и руку и мѣнять его всякій разъ, когда онъ сдѣлается горячимъ. Нарывъ на пальцѣ долженъ былъ и самъ прорваться; но зато все, вытягиваемое обертываніемъ, уже не увеличитъ собой гноя. А это большая разница, будетъ ли нарывъ величиной въ лѣсной или грецкій орѣхъ, или еще больше.

Если болѣзненность, нездоровье распространяется на все тѣло, то тогда слѣдуетъ ежедневно примѣнять испанскій плащъ; тогда въ очень скоромъ времени общее состояніе улучшится.

Одинъ видъ нарывовъ извѣстенъ у поселянъ подъ именемъ «червя на пальцѣ». Лѣченіе или, вѣрнѣе мученіе такого пальца ясно показываетъ, какъ неразумны еще люди. Кажется, будто разумъ оставляетъ ихъ на время, такъ они поступаютъ безсмысленно. Съ такимъ «червемъ на пальцѣ» (интересно было бы знать, какъ нѣкоторые представляютъ его себѣ) дѣлаютъ всевозможныя глупости. Каждая женщина знаетъ какую-нибудь новую мазь. Еще до пользованія этими мазями суевѣрные люди стараются найти живого крота, потому что, если онъ умретъ на ихъ рукѣ, то червь (т. е. нарывъ) погибнетъ. Если послѣ натираній и т. п. нарывъ случайно послѣ невыразимыхъ болѣй созрѣетъ и прорветъ, и густой гной выходитъ, то они говорятъ: «смотрите, червь убитъ, онъ уже выходитъ». Дальше эта глупость и самоослѣпленіе не могутъ итти.

Что же это за червь на пальцѣ? Не что иное, какъ большой нарывъ, который нужно лѣчить вышеуказаннымъ способомъ. Большей частью такой нарывъ бываетъ у людей, у которыхъ въ организмѣ много нездоровыхъ соковъ. Поэтому нужно дѣйствовать не только на палецъ, но и на все тѣло. Для перваго достаточно обертыванія руки и пальца. Послѣ нужно обернуть два—три раза тряпицей, смоченной

въ отварѣ изъ полевого хвоща, чтобы предотвратить повреждение косточки, а руку—платкомъ два раза (вмѣсто воды лучше смочить его отваромъ изъ сѣнной трухи или капусты); смачиванiе нужно повторять всякiй разъ, когда жаръ или боль усиливается. На все тѣло нужно дѣйствовать однимъ, двумя короткими обертыванiями или испанскимъ плащемъ. Послѣ первой недѣли нужно дѣлать обертыванiя только черезъ одинъ, два дня. Съ верхнимъ и нижнимъ обливанiемъ нужно быть осторожнымъ и примѣнять его для укрѣпленiя тѣла только тогда, когда ужъ достаточно гноя растворилось и выдѣлилось. Какъ только нарывъ на пальцѣ созрѣлъ, т. е. сдѣлался синеватымъ и мягкимъ, нужно немедленно вскрыть и выдавить его, не пугаясь, если вмѣстѣ съ гноемъ покажется кровь.

Эта кровь должна была превратиться въ гной, и потому хорошо освободить ее отъ этого процесса, чѣмъ облегчается излѣченiе пальца. Опасаться слишкомъ ранняго вскрытiя нарыва при лѣченiи водой почти нечего (благодаря большой чистотѣ), при употребленiи же мази такое опасенiе вполнѣ основательно.

Лѣченiе этого рода нарывовъ можетъ быть еще слѣдующее. Нужно купать палецъ и руку до локтя ежедневно 2—3 раза въ теплой ваннѣ изъ сѣнной трухи въ продолженiе часа. Обертыванiя пальца, руки и тѣла—тѣ же.

У садовника Андрея большой палецъ правой руки сильно распухъ; съ него сошла кожа, и онъ представлялъ собой мертвый, покрытый гноемъ кусокъ мяса. Во многихъ мѣстахъ видна была кость. Врачъ объявилъ, что нужно отнять руку, чтобы спасти жизнь. Я увидѣлъ руку этого больного и подумалъ: «Господи! помоги мнѣ спасти этому бѣдняку руку!» Я объяснилъ себѣ этотъ случай слѣдующимъ образомъ: обнаженная кость (это было самое главное) выглядитъ совершенно здоровой, значитъ, она еще не задѣта. Страшно распухшiй противный палецъ похожъ былъ на яму, въ которой организмъ сваливалъ все для него негодное. Эти ѣдкiя вещества усиливаютъ опухоль разъѣдаютъ мясо и отравляютъ все, что только ни встрѣчаютъ на своемъ пути. Итакъ, я долженъ дѣйствовать на полусгнившiй палецъ и на все тѣло, чтобы оно перестало уничтожать свою собственную часть. Послѣ этого я приступилъ къ дѣлу.

По моему совѣту, палецъ и всю руку обертывали платкомъ, смоченнымъ въ отварѣ изъ сѣнной трухи и по-

левого хвоща (обѣ травы варились вмѣстѣ), ежедневно перемѣняя его 4—5 разъ. Больному тѣлу дѣлали ежедневно короткое обертываніе и еженедѣльно 3 раза—испанскій плащъ. Больной палецъ я велѣлъ обмывать ежедневно слабымъ растворомъ квасцовъ, чтобы смыть гной.

Черезъ четыре недѣли палецъ и рука были совершенно здоровы.

На здоровой кости образовалось новое мясо, и палецъ, лишенный только ногтя, выглядѣлъ такъ же какъ и прежде. Садовникъ могъ попрежнему заниматься своимъ дѣломъ. Послѣ этого онъ еще долго прожилъ.

Рожистое воспаленіе лица.

«У моего мужа сдѣлалась на лицѣ рожа; все лицо распухло, красно, какъ огонь, у него сильная лихорадка; краснота распространилась по всему лицу, повсюду появляются маленькіе пузырьки. Стонетъ онъ ужасно». Такъ жаловалась мнѣ одна женщина. Я посовѣтовалъ пользоваться шалью, смоченной въ теплой водѣ, продолжительностью въ $^3/_4$ часа; нужно каждый разъ черезъ $^3/_4$ часа снимать платокъ, смачиваетъ его въ свѣжей водѣ и затѣмъ снова наложить; это нужно дѣлать три раза въ теченіе трехъ часовъ. 3—4 часа спустя смачиваютъ вчетверо сложенный платокъ въ водѣ, выжимаютъ его хорошенько и кладутъ на животъ на 3 часа. Но черезъ каждый часъ платокъ нужно снимать, смачивать снова въ свѣжей водѣ и тогда опять накладывать. Черезъ 3 часа, послѣ того какъ обертываніе прекращено, заставляютъ больного лечь на простыню нѣсколько разъ сложенную, смоченную въ холодной водѣ и хорошо выжатую. Все это нужно дѣлать, пока жаръ не прекратится и не будутъ выдѣлены всѣ болѣзненныя вещества. На лицо ничего не нужно прикладывать; слѣдуетъ только время отъ времени, когда напряженіе кожи уже слишкомъ чувствительно, дѣлать обмыванія тепловатой водой.

Если жажда слишкомъ велика, то лучше всего пить воду или воду съ сахаромъ, но всегда небольшими количествами.

Другой способъ лѣченія рожи: больному нужно два раза въ день, каждый разъ на 3 часа прикладывать шаль, смачивая ее черезъ каждый часъ въ свѣжей водѣ; во все остальное время дня черезъ каждыя $^3/_4$ часа нужно обмы-

вать ему водой съ уксусомъ всю спину, грудь и животъ или—самое лучшее—все тѣло, но дѣлать это нужно не долѣе 1 минуты.

Если лихорадка уменьшится, то достаточно дѣлать обмыванiе черезъ каждые 2—3 часа, а затѣмъ—только разъ въ день; если сначала берутъ для обмыванiй теплую воду съ уксусомъ, то потомъ слѣдуетъ брать холодную воду. Лицо нужно только время отъ времени обмывать тепловатой водой. Такимъ лѣченiемъ ужъ многiе излѣчились такъ, что даже и слѣдовъ болѣзни не осталось.

Жозефа, 22 лѣтъ, здоровая и сильная дувушка, заболѣла лихорадкой Снаружи она вся была въ огнѣ, внутри же чувствовала сильный ознобъ и холодъ; у нея сильная жажда и всякое отсутствiе аппетита. Всякiй разъ когда жаръ увеличивался, ей обмывали все тѣло, сначала теплой, а потомъ холодной водой; это дѣлали 3 дня. Послѣ этого ознобъ ослабѣлъ, вся голова распухла и рожа появилась въ необыкновенно сильной степени; на лицѣ образовались большiя пузыри, и ротъ особенно сильно распухъ. Въ продолженiе 4 дней, каждый день 6—10 разъ, ей дѣлали обмыванiя, кромѣ того два раза въ день прикладывали шаль Три дня спустя появился сильный потъ, державшiйся 2 дня; послѣ этого Жозефа стала выздоравливать. Во время потѣнiя два раза въ день обмывали ее попрежнему. Потъ появился самъ собой, а обмыванiе усилило его. Все лѣченiе продолжалось 8 дней; внутрь она ничего не принимала. Только въ послѣднiе три дня лицо дважды въ день обмывалось тепловатой водой.

Подагра.

Всякiй, кто осенью бываетъ на полѣ, можетъ видѣть какъ крестьяне унаваживаютъ его, разбрасывая повсюду навозъ. Въ послѣднее время они дѣлаютъ это такимъ образомъ, что у порядочнаго хозяина поднялась бы вся желчь при видѣ этого, взволновалась бы кровь. Они распредѣляютъ эту пищу для голодной почвы не равномѣрно, какъ прежде, и съ необычайной небрежностью бросаютъ въ одномъ мѣстѣ вдвое, втрое больше, чѣмъ въ другомъ, нѣкоторыя мѣста остаются совсѣмъ непокрытыми навозомъ.

Эта работа ихъ напоминаетъ работу кротовъ. Весной благодаря этому, образуются гнилыя болота; на хорошо

удобренныхъ мѣстахъ будетъ прекрасная растительность, а рядомъ съ этимъ будетъ голое мѣсто. Эта картина, по моему мнѣнію, вполнѣ подходитъ къ описанію подагры (ломоты въ суставахъ).

Пища для человѣка то же самое, что для поля и луга навозъ. Не существуетъ ли въ этомъ отношеніи во всѣхъ сословіяхъ неравномѣрность? Одинъ даже ежечасно имѣетъ всего въ изобиліи; другой изъ года въ годъ питается самой скудной пищей. Если кто-либо ежедневно, каждый часъ доставляетъ слишкомъ много пищи своему тѣлу, такъ много, что организмъ не въ состояніи съ ней справиться, органы не могутъ перерабатывать ее, то какія будутъ послѣдствія этого? Кости, напр., нуждаются въ сѣрѣ и извести. Но слишкомъ питательная пища вводитъ этихъ веществъ столько, что ихъ хватило бы на 2—3 такихъ организма; что же должно быть при этомъ? Тогда въ одномъ мѣстѣ образуется трясина (сгущенная кровь), въ другомъ—болото (дурные соки), вокругъ костей собирается много песку, извести, камней.

Суставы распухаютъ, воспаляются и больной испытываетъ ужаснѣйшія, продолжительныя мученія, пока эти закостенѣлые, пораженные подагрой узлы, благодаря боли, какъ бы постепенно перегораютъ и уничтожаются. И несмотря на то, что страданія очень сильны, подагрики рѣдко встрѣчаютъ сочувствіе. Это не совсѣмъ похристіански, но иногда вполнѣ понятно. Люди говорятъ: «онъ наслаждался жизнью черезъ мѣру; послѣдствія этого—болѣзнь». А между тѣмъ подагра поражаетъ и бѣдныхъ и бѣднѣйшихъ людей.

Разъ пришелъ ко мнѣ одинъ бѣдный чрезвычайно трудолюбивый слуга; у него была подагра въ сильнѣйшей степени. Причиной болѣзни у него было то, что онъ изъ служебнаго усердія совершенно пренебрегалъ уходомъ за своимъ тѣломъ. Дырявый раздувальный мѣхъ выгоняетъ воздухъ не въ трубы органа, но черезъ дыры. Ослабленные, полубольные органы часто работаютъ для опухоли—вмѣсто мяса, для нароста на кости—вмѣсто кости. Другими причинами могутъ быть: слишкомъ большое напряженіе, простуда и т. д. Подагра въ сильной степени мучитъ многихъ людей, въ слабой же степени—безчисленное множество людей. У однихъ она является на пальцахъ, у другихъ на головѣ, у многихъ снаружи, у нѣкоторыхъ—внутри тѣла.

Простыхъ, не очень еще ослабленныхъ людей, точно исполняющихъ всѣ предписанія, я лѣчу очень охотно и легко. Относительно подагриковъ болѣе высшихъ классовъ я никогда не ошибаюсь. Они мнѣ въ тягость, ихъ большей частью нельзя лѣчить водой, потому что они не исполняютъ предписаній, потому что они находятся подъ двойнымъ игомъ изнѣженности и боязни къ водѣ, хотя ихъ можно было бы такъ же лѣчить, какъ и другихъ больныхъ.

Одинъ знатный господинъ страдалъ уже 4 недѣли сильными болями въ ногахъ. Знакомые шутя называли его будущимъ членомъ общества подагриковъ. На этотъ разъ его исцѣлило потѣніе. Но черезъ годъ страданіе возвратилось и заставило его пролежать въ постели 12 недѣль. Онъ опять сильно потѣлъ, но на этотъ разъ этого ужъ было недостаточно. Онъ спросилъ у меня совѣта и обѣщалъ исполнять все въ точности, лишь бы только эта ужасная болѣзнь не возвращалась къ нему болѣе.

Главное лѣченіе было окончено въ нѣсколько недѣль. Подобно тому какъ негашенная известь подъ вліяніемъ воды разбухаетъ и разсыпается, такъ точно разсыпались подагрическіе узлы подъ вліяніемъ различныхъ примѣненій воды.

Послѣ этого паціентъ примѣнялъ то или другое— время отъ времени и, насколько мнѣ извѣстно, болѣзнь не возвращалась къ нему въ послѣдніе годы.

Самыя примѣненія благосклонный читатель найдетъ въ слѣдующемъ примѣрѣ.

Одинъ священникъ извѣстилъ меня, что ноги у него горятъ, какъ огонь, что онъ просто въ отчаяніи и не знаетъ, что ему дѣлать. Я посовѣтовалъ наложить на кусочекъ полотна вывареннную и хорошо выжатую сѣнную труху, наложить это на больныя ноги и привязать этотъ компрессъ. Черезъ 2 часа онъ долженъ снова смочить этотъ компрессъ въ отварѣ изъ сѣнной трухи и наложить его попрежнему. Во второй разъ компрессъ можетъ быть тепловатымъ или же холоднымъ; это все равно. Больной священникъ дѣлалъ это въ послѣдующіе дни. Уже въ первый день къ вечеру боли значительно уменьшились, а черезъ два-три дня больной ужъ и не чувствовалъ ихъ совсѣмъ.

Если нѣтъ у больного сѣнной трухи, то можно вмѣсто нея воспользоваться для ножного компресса отваромъ овсяной соломы. Это тоже прекрасно помогаетъ при подагрѣ

Замѣтьте, что при этой болѣзни я пользуюсь преимущественно согрѣвающими или, вѣрнѣе, растворяющими средствами.

Я долженъ предостеречь здѣсь отъ ошибки. Какъ только больной перестаетъ чувствовать боль въ ногахъ, онъ думаетъ, конечно, что теперь ужъ онъ выздоровѣлъ совершенно. Было бы большой ошибкой оставить послѣ этого лѣчиться. Вмѣсто ножныхъ компрессовъ нужно дѣлать нѣкоторыя примѣненія воды для всего тѣла, чтобы, по возможности, удалить изъ тѣла всѣ болѣзненныя вещества.

Лучше всего въ первыя три недѣли примѣнять еженедѣльно два-три раза—испанскій плащъ (каждый разъ $1^1/_2$—2 часа), а въ слѣдующій мѣсяцъ—брать теплыя ванны съ отваромъ изъ сѣнной трухи или овсяной соломы съ тройной перемѣной.

Одинъ поденщикъ заболѣлъ сильной подагрой. Онъ три раза въ недѣлю одѣвалъ мѣшокъ, смоченный въ горячемъ отварѣ овсяной соломы; кромѣ того, онъ принималъ еженедѣльно 2 ванны съ сосновыми вѣтками въ 33—35° R съ тройной перемѣной. Черезъ день онъ обмывалъ себя ночью, вставая съ постели, холодной водой. 3 недѣли спустя онъ былъ здоровъ; но все-таки нѣкоторое время онъ еще пользовался мѣшкомъ (2 раза въ недѣлю) и вышеописанной теплой ванной и скоро съ новыми силами могъ снова взяться за работу.

Одинъ землекопъ показалъ мнѣ подагрическіе узлы на пальцахъ рукъ и ногъ, которые, какъ онъ говорилъ, по временамъ ужасно горѣли. Это подагра отъ сырости.

Въ короткое время онъ излѣчился отъ этой болѣзни, принимая черезъ день вышеописанную теплую ванну, а также въ каждый 3-й или 4-й день одѣвая мѣшокъ. Руки онъ обкладывалъ на ночь компрессомъ изъ отваренной сѣнной трухи.

Одинъ бѣднякъ заболѣлъ сильной ломотой въ членахъ. Происходитъ ли это отъ подагры или какой-нибудь другой болѣзни, онъ не зналъ, онъ испытывалъ ужаснѣйшія мученія, дѣлавшія его неспособнымъ къ труду.

Было какъ разъ время сѣнокоса. Я посовѣтовалъ ему сдѣлать на стогѣ сѣна, въ это время сушившагося, нѣчто въ родѣ ямы, зарыться въ ней и обложить себя горячимъ сѣномъ такъ, чтобы видна была только голова. Онъ сдѣлалъ это, и въ четверть часа такъ сильно вспотѣлъ, что тѣло

его было все какъ въ водѣ. 6 разъ въ продолженіе 10 дней повторилъ это крестьянинъ и послѣ этого совершенно выздоровѣлъ.

Однако я не всякому стану совѣтовать это. Только самъ на себѣ испытавшій это знаетъ всю силу такой сѣнной паровой ванны. Даже застарѣлыя, укоренившіяся уже болѣзни могутъ быть излѣчены такой безвредной ванной. На основаніи своей опытности я долженъ сказать, что только тотъ съ пользой можетъ принимать эту паровую ванну, кто сейчасъ же послѣ нея принимаетъ холодную полуванну съ обмываніемъ верхней части тѣла. Послѣднее очень укрѣпляетъ.

Это не такъ глупо и безразсудно, какъ, пожалуй, иному покажется. Это доказалъ примѣръ двухъ знатныхъ паціентовъ, кромѣ, впрочемъ, еще многихъ другихъ. Два знатныхъ господина настолько излѣчились этими паровыми сѣнными ваннами (числомъ 15), что имъ казалось непонятнымъ, какъ такимъ простымъ средствомъ, такимъ простымъ способомъ можно какъ бы пересоздать организмъ.

Я увѣренъ, что болѣе слабый ревматизмъ, судороги,— обыновенныя послѣдствія или остатки тяжелыхъ болѣзней — легко могутъ быть устранены 2—4 дня такими сѣнными паровыми ваннами.

Видишь, поселянинъ, какими, сокровищами ты обладаешь! Испытай же ихъ хоть разъ! Лѣтомъ, во время сѣнокоса, когда ты сильно устанешь, брось пригоршню сѣна или сѣнной трухи въ горячую воду и дай ей немного остыть. Такая ножная паровая ванна, продолжительностью въ 15 минутъ, выгянетъ изъ твоихъ членовъ усталость.

Если ты почувствуешь когда либо такую ломоту или жженіе, будь благоразуменъ! Ты ежедневно кормишь своихъ четвероногихъ цѣлебными травами. Воспользуйся же ихъ цѣлебной силой и для собственнаго тѣла!

Одинъ хозяинъ разсказываетъ: «У меня часто бываютъ такія сильныя боли въ головѣ, особенно когда погода мѣняется, что я рѣшительно не въ состояніи заниматься своимъ дѣломъ. Боли бываютъ еще въ спинѣ, а особенно въ верхнихъ частяхъ бедеръ; когда же онѣ распространяются на ноги, я ходить не могу. Выпиваю я стаканъ пива, и у меня начинаетъ сейчасъ же болѣть голова. Это продолжается у меня уже нѣсколько мѣсяцевъ; я не могу заняться никакой работой; жизнь мнѣ просто не мила».

Лѣченіе было слѣдующее: 1) еженедѣльно 2 теплыя ванны изъ отвара овсяной соломы, въ 30° R. продолжительностью въ полчаса; послѣ нея— сильное обмываніе или же продолжительная холодная ванна; 2) ежедновно верхнее обливаніе съ обливаніемъ колѣнъ; 3) еженедѣльно три раза полное обмываніе, по возможности быстрѣе, во время потѣнія или же ночью въ постели; 4) ежедневно утромъ и вечеромъ чашка настоя изъ 5—6 свѣжихъ листьевъ бузины, мелко изрѣзанныхъ, 5 минутъ кипяченныхъ.

Въ теченіе 4 недѣль этотъ паціентъ совершенно выздоровѣлъ, такъ что даже знакомые говорили ему, что онъ помолодѣлъ.

Чтобы эта болѣзнь не возвратилась снова, онъ долженъ былъ принимать такую ванну разъ въ мѣсяцъ и еженедѣльно 1—2 раза обмывать все тѣло во время потѣнія или же ночью въ постели.

Одинъ ремесленникъ пришелъ ко мнѣ и разсказываетъ: «У меня обѣ ноги сильно распухли; я испытываю постоянную боль, такъ что ночью не могу уснуть даже на часъ; особенно сильна боль въ суставахъ; руки мои тоже болятъ; аппетитъ у меня есть, но когда я начинаю ѣсть, мнѣ такъ вздуваетъ животъ, что я еле могу дышать; я почти не могу ходить и когда встаю, у меня голова начинаетъ такъ кружиться, что просто не знаю, гдѣ я. Я уже лѣчился у многихъ врачей, принялъ много лѣкарствъ; но положеніе мое, какъ мнѣ кажется, только ухудшилось; я уже не разъ желалъ умереть».

Этотъ больной имѣлъ очень здоровый, крѣпкій видъ. Ему было около 50 лѣтъ. По мнѣнію врачей, главной причиной его болѣзни было ожирѣніе сердца.

Въ 5 недѣль этотъ больной освободился отъ всѣхъ своихъ страданій, и онъ былъ очень счастливъ, что здоровье снова вернулось къ нему.

Что же онъ дѣлалъ? 1) Онъ прикладывалъ ежедневно, потомъ черезъ 1, а дальше—черезъ 2 дня,—компрессъ изъ сѣнной трухи; сѣнная труха прикладывалась къ голому тѣлу, а сверхъ нея повязывался на 2—3 часа теплый платокъ. 2)Сначала черезъ день, а потомъ черезъ два онъ одѣвалъ рубаху, смоченную въ отварѣ изъ сѣнной трухи. Когда опухоль на ногахъ прошла, больной принималъ ежедневно полуванну, верхнее обливаніе и обливаніе колѣнъ.

Мочевые камни, мочевой песокъ.

Часто случается, что въ мочевомъ пузырѣ и въ почкахъ образуется песокъ и камни. Кто видѣлъ когда-нибудь такого больного или самъ перенесъ эту болѣзнь, тотъ знаетъ эти ужасныя боли. Лѣченіе водой—вѣрно и совершается безъ боли, а слѣдовательно—самое легкое и лучшее.

Первое мѣсто занимаютъ въ этомъ случаѣ ванны изъ отвара овсяной соломы. Овсяную солому (если ея нѣтъ, можно пользоваться полевымъ хвощомъ или осокой) варятъ въ продолженіе получаса и изъ отвара приготовляютъ теплую ванну приблизительно въ 39° R. Въ этой ваннѣ больной остается цѣлый часъ и моется свѣжей водой сейчасъ же по выходѣ изъ нея, для того чтобы ванна его не очень ослабила.

Такія ванны слѣдуетъ брать 3 раза въ недѣлю. Кромѣ того полезно дѣлать два—три короткихъ обертыванія или вмѣсто нихъ прикладывать къ больнымъ мѣстамъ мокрые компрессы. И то, и другое примѣненіе должно дѣлать въ постели. Они растворяютъ мочевые камни въ мочевомъ пузырѣ и почкахъ и выдѣляютъ ихъ. Тѣмъ не менѣе не слѣдуетъ забывать о настояхъ. Лучше всего настой изъ овса. Овесъ кипятятъ полчаса, и ежедневно пьютъ по двѣ чашки этого отвара. Еще лучше дѣйствуетъ настой изъ овсяной соломы, приготовляемый такимъ же образомъ. Очень хорошъ также настой изъ полевого хвоща. Еще я упомяну о ягодахъ шиповника, отваръ изъ которыхъ представляетъ собой тоже очень цѣлебный настой; его только нужно принимать болѣе продолжительное время. По опыту я знаю, что онъ предохраняетъ отъ образованія новыхъ такихъ камней. Всѣ вышеуказанныя примѣненія должно дѣлать въ продолженіе 2—3 недѣль, слѣдующія же 3—4 недѣли—на половину меньшее число разъ. Болѣзнь съ помощью Врача всѣхъ врачей пройдетъ.

Одинъ господинъ, лѣчившійся по моему указанію, разсказывалъ мнѣ, что у него въ продолженіе нѣсколькихъ недѣль вышло нѣсколько сотъ камешковъ.

Другой господинъ такъ страдалъ отъ мочевого камня и песка, что острыя боли перешли извнутри въ ноги, на которыхъ образовалось безчисленное множество маленькихъ нарывовъ. По временамъ онъ чувствовалъ во всемъ тѣлѣ

мучительное щекотаніе, зудъ и жженіе. 30 ваннъ въ продолженіе года, испанскій плащъ, еженедѣльно по два раза примѣняемый, настои изъ вышеуказанныхъ травъ, — все это излѣчило его совершенно отъ этой болѣзни.

Въ заключеніе еще скажу нѣсколько словъ молодому поколѣнію, которое такъ охотно отвергаетъ все старое, потому что оно устарѣло и основано на предразсудкахъ, невѣжествѣ, которое всегда стремится за все новое.

Создатель съ любовью и мудростью приготовилъ средства противъ всѣхъ болѣзней, встрѣчающихся чаще всего и наиболѣе тяжелыхъ (къ ихъ числу принадлежитъ и описываемая болѣзнь, потому что число страдающихъ ею — легіонъ, и боли отъ нея могутъ иногда довести до сумасшествія). На землѣ растутъ по Его волѣ всевозможныя растенія, которыя могутъ облегчить страданіе, исцѣлить болѣзни.

Люди вычеркнули изъ своихъ фармакопей, т. е. книгъ, содержащихъ въ себѣ описаніе всѣхъ цѣлебныхъ средствъ, — большую часть этихъ цѣлебныхъ травъ на томъ основаніи, что онѣ «устарѣли» или «непризнаны наукой». Но Премудрый Создатель ежегодно заставляетъ ихъ снова являться въ великой книгѣ природы, каждое со своимъ именемъ. Онъ ничего еще не вычеркнулъ, ни кустика, ни листика на немъ; онѣ созданы для человѣка, на радость ему, ему же на пользу. Кто же здѣсь правъ? Странно! Всякое животное, особенно же дикое, побуждается инстинктомъ, внутреннимъ естественнымъ толчкомъ, ищетъ при всякой ранѣ цѣлебную траву. Наши предки и многіе старики, взгляды которыхъ давно ужъ устарѣли, дѣлали то же самое.

Я восхваляю прогрессъ во многихъ наукахъ и радуюсь ему. Но въ сущности не все то прогрессъ, что носитъ это звучное модное имя.

Моя книга написана, главнымъ образомъ, для бѣдняковъ и бѣдныхъ поселянъ, я и говорю имъ: «возблагодарите своего создателя и за этотъ даръ и не завидуйте никогда богатымъ!» »Оставайтесь попрежнему при своихъ невинныхъ лѣкарственныхъ растеніяхъ! Принимаете ли вы ихъ внутрь, пользуетесь ли вы ими для наружнаго примѣненія (даже если вы случайно когда либо невѣрно выбрали), будьте увѣрены, что они не повредятъ вамъ. Пусть богатые пользуются минеральными ядовитыми веществами, какъ бы они тамъ не назывались и гдѣ бы ихъ не находили».

»Мнѣ было бы больно, если бы и вы попирали ногами даръ Божій, цѣлебныя растенія, которымъ Создатель повелѣлъ расти предъ вашимъ домомъ, на полѣ, па лугу. Тогда бы даже и я, желающій вамъ столько добра, не могъ бы вамъ ужъ ничѣмъ помочь!»

Геморрой.

Геморрой отчаети принадлежитъ къ числу наслѣдственныхъ болѣзней, отчасти же является результатомъ извѣстнаго образа жизни. Люди, ведущіе сидячій образъ жизни, чиновники, ученые, гастрономы и т. д., страдаюто очень часто отъ этой болѣзни. Поселянинъ, который изъ года въ годъ питается картофелемъ и простой мучной пищей и видитъ мясо только по воскресеньямъ и праздничнымъ днямъ, который, вмѣсто пива и крѣпкаго вина пьетъ всегда молоко и воду, который, наконецъ, цѣлые дни проводитъ на воздухѣ за работой, иногда даже не знаетъ этого названія.

Геморрой—очень тяжелая, хоть и не опасная, особенно вначалѣ, болѣзнь. Уже одинъ зудъ и жженіе въ высшей степени непріятны и мучительны: еще мучительнѣе угнетающее дѣйствіе этой болѣзни на настроеніе духа; она дѣлаетъ человѣка угрюмымъ, раздражительнымъ, недовольнымъ. Есть случаи, когда геморрой совершенно отравляетъ жизнь и доводитъ даже до сумасшествія. Изъ этого ясно, что совершенно не умѣстно оставаться невнимательнымъ, равнодушнымъ къ этой болѣзни. Нужно стараться, чтобы болѣзнь не усиливалась, чтобы она современемъ не приняла злокачественнаго характера.

Что же это такое геморрой, какъ онъ образуется? Вѣроятно, всякому читателю приходилось видѣть индюка съ кожнымъ мѣшкомъ, висящимъ спереди на шеѣ, какъ пустые карманы. Но когда индюкъ разсердится, эти мѣшки наполняются кровью и принимаютъ видъ красныхъ шаровъ. Геморрой представляетъ собой такіе же шарики, такіе карманы, наполненные кровью или слизью,—все равно, образуется ли онъ внутри или внѣ тѣла, будетъ ли это открытый или закрытый геморрой.

Жилы представляютъ собой эластическія, растяжимыя трубки. Чѣмъ больше крови приливаетъ къ какому-нибудь мѣсту, тѣмъ больше растягивается здѣсь жилы; большей частью тамъ, гдѣ кровь собирается, застаивается, обра-

зуются какъ бы маленькіе узлы (нарывы), наполненные кровью. Если такіе узлы появляются внутри тѣла на прямой кишкѣ и т. д., то это и называется закрытымъ геморроемъ; наоборотъ открытымъ геморроемъ называется тогда, если узлы образуются снаружи *)

Время отъ времени эти узлы вскрываются и изъ нихъ выходитъ темная слизь иля же часто чистая кровь. Послѣ вскрытія этихъ узловъ больному становится гораздо легче и лучше; наполненные же и въ большомъ количествѣ они причиняютъ ему много страданій. Не только у задняго прохода и на прямой кишкѣ образуются эти геморроидальныя шишки, но также и на кровеносныхъ сосудахъ внутри тѣла, особенно при сильномъ развитіи геморроя.

Чѣмъ больше этихъ шишекъ и чѣмъ чаще онѣ вскрываются, тѣмъ больше вреда причиняютъ онѣ тѣмъ частямъ тѣла, гдѣ онѣ есть. Поэтому нерѣдко случается, что на такихъ мѣстахъ появляются злокачественные, неизлѣчимые нарывы и т. п.

Значительно усиливаютъ страданіе маленькіе червячки, встрѣчающіеся въ прямой кишкѣ. Они пробуравливаютъ прямую кишку и, если ихъ много, разъѣдаютъ ее, послѣдствіемъ чего являются злокачественные нарывы. Лѣченіе геморроя водой очень легко и въ большинствѣ случаевъ даетъ прекрасные результаты **). Очень многимъ была оказана помощь, и я могу прибавить, что всегда съ прекраснымъ результатомъ.

Сначала нужно удалить червяковъ, этихъ пьявокъ задняго прохода, если только они есть. Они даютъ знать о себѣ обыкновеннымъ кусаніемъ, зудомъ въ области задняго прохода (хотя эти ощущенія сопровождаютъ также наполненіе кровью шишекъ). Нужно дѣлать 2 - 3 холодныхъ клистира, быстро одинъ за другимъ. Когда холодная вода по-

---

*) Многіе разумѣютъ подъ закрытымъ геморроемъ такой, который не сопровождается кровотеченіемъ, а подъ открытымъ—сопровождающійся кровотеченіемъ.

**) Я знаю одинъ случай, когда у одного несчастнаго больного изъ задняго прохода висѣли геморроидальныя шишки длиной въ дюймъ; чтобы предотвратить воспаленіе, онъ долженъ былъ держать ихъ постоянно въ холодной водѣ. Въ такомъ случаѣ примѣнять мое водолѣченіе уже поздно.

падаетъ въ прямую кишку, червяки отрываются постепенно отъ стѣнокъ задняго прохода и выносятся затѣмъ съ нею вонъ. Если повторить это два—три раза (это можно дѣлать 2—3 раза въ недѣлю), то очень многіе изъ червячковъ и даже всѣ выйдутъ.

Если намъ приходится имѣть дѣло только съ геморроидальными шишками, то нужно помнить слѣдующее. Слѣдуетъ отвлечь кровь оттуда, куда она приливаетъ въ большомъ количествѣ: сосуды растянутые слѣдуетъ сузить, нечистоты выдѣлить.

Во всѣхъ этихъ случаяхъ нужно дѣлать слѣдующее: приготовляютъ себѣ въ постели нижній компрессъ, т. е. въ этомъ случаѣ грубую, въ нѣсколько разъ сложенную и смоченную въ самой холодной водѣ простыню, настолько длинную, чтобы она покрывала всю спину и спускалась ниже задняго прохода. Въ такой простынѣ нужно полежать $^3/_4$ часа; это слѣдуетъ повторять еженедѣльно 3—5 разъ. Когда же простыня согрѣется еще до исхода $^3/_4$ часа, ее нужно снять и снова смочить въ водѣ. Затѣмъ очень полезно для больныхъ такого рода принимать 3—4 раза въ недѣлю сидячую холодную ванну, но недолго.

Можно такихъ ваннъ принять 2—3 въ полъ-дня или же въ одну ночь, вставая съ постели, всякій разъ не дольше 1—2 минуть. И это примѣненіе дѣйствуетъ на геморроидальныя шишки такимъ же образомъ, какъ и вышеупомянутое. Если страдающій геморроемъ будетъ лѣчиться въ продолженіе 1—2 недѣль въ каждую четверть года вышеописаннымъ образомъ, онъ можетъ быть увѣренъ, что болѣзнь совершенно исчезнетъ или по крайней мѣрѣ не будетъ такъ тягостна. Если же кому-либо это покажется суровымъ и тяжелымъ, то я ужъ ничѣмъ не могу помочь.

Относительно питанія я обращаю вниманіе только на одинъ пунктъ, на который, по моему мнѣнію, обращаютъ недостаточно вниманія. Очень многіе, страдающіе геморроемъ начали ѣсть вмѣсто обыкновеннаго домашняго хлѣба, хлѣбъ изъ муки съ отрубями; и, по ихъ словамъ, болѣзнь съ тѣхъ поръ ужъ не такъ тягостна, если не совсѣмъ излѣчена. Я охотно рекомендую всѣмъ этотъ хлѣбъ изъ муки съ отрубями. Я желалъ бы, чтобы онъ получилъ повсемѣстное распространеніе, какъ здоровое, питательное средство. Но только настоящій хлѣбъ изъ муки съ отрубями, а не поддѣльный и смѣшанный! Достойная наказанія страсть къ поддѣлкѣ

коснулась уже и этого. Въ одномъ большомъ за-граничномъ городѣ я однажды нашелъ хлѣбъ изъ муки съ отрубями такой же легкій, какъ и обыкновенный. Я разрѣзалъ его; внутри былъ обыкновенный хлѣбъ; только сверху хитрый булочникъ посыпалъ его отрубями, какъ посыпаютъ, напр. тминомъ или анисомъ. Къ своей аптекѣ я прибавилъ еще способъ приготовленія хлѣба изъ муки съ отрубями.

Жаба.

Одинъ чиновникъ приходитъ ко мнѣ и жалуется, что у его четырехлѣтней дочери жаба. «У нея то же самое», сказалъ онъ, «что было у другихъ моихъ дѣтей, умершихъ отъ этого. Они поумирали въ очень короткое время, и этотъ ребенокъ, вѣрно, умретъ.

Дѣвочка уже съ трудомъ дышетъ и не можетъ откашливаться. Голова и тѣло совершенно вздуты. Что мнѣ дѣлать? Чтобы привести врача, я долженъ потратить 4 часа; а въ это время ребенокъ можетъ умереть». Я велѣлъ ему сейчасъ же отправиться домой, приготовить горячую воду съ примѣсью уксуса, смочить въ ней полотенце, выжать его и хорошенько обвязать имъ горло ребенка; сверху онъ долженъ былъ повязать еще платокъ;—этотъ компрессъ нужно оставить лежать $^3/_4$ часа. Затѣмъ опять слѣдуетъ смочить полотенце въ водѣ съ уксусомъ. Такъ дѣлаютъ въ продолженіе 5 часовъ, но только черезъ каждыя $^3/_4$ часа смачивая снова компрессъ. Послѣ этихъ 5 часовъ нужно снять все это съ шеи. Затѣмъ изъ того же полотенца, смоченнаго снова въ водѣ съ уксусомъ, дѣлаютъ короткое обертываніе. Сверхъ него кладутъ сухое покрывало и укрываютъ имъ больного ребенка постарательнѣе. Въ такомъ положеніи ребенокъ долженъ оставаться часъ. Черезъ часъ снимаютъ покрывало и оставляютъ ребенка лежать въ постели, покрывъ его, какъ обыкновенно. Если спустя 6 часовъ снова появится кашель и затрудненіе дыханія, то можно снова наложить компрессъ на горло, какъ и прежде, на 1—2 часа Если же онъ черезъ часъ согрѣется сильно, то его слѣдуетъ снова смочить. Все было сдѣлано, какъ я сказалъ, и черезъ 30 часовъ ребенокъ былъ совершенно здоровъ.

Исцѣленіе было бы полное также и тогда, если бы полотенце смочить въ холодной водѣ (на половину съ уксу-

сомъ) и повторять это черезъ каждыя $^3/_4$ часа. Если при этомъ жаръ не уменьшается, то слѣдуетъ обвернуть еще и ноги до колѣнъ.

Болѣзни горла.

Андрей разсказываетъ мнѣ слѣдующее: «Мнѣ очень трудно, а иногда просто невозможно говорить.

Когда-то у меня болѣлъ сильно палецъ. Съ того времени я не могу говорить. Теперь палецъ опять начинаетъ болѣть. Вообще, аппетитъ у меня прекрасный, и я чувствую себя хорошо. Врачъ сказалъ, что язычокъ у меня очень длинный и его нужно подрѣзать. Но я не хочу этого дѣлать». Голова у этого человѣка была нѣсколько велика, какъ бы вздута; на правой сторонѣ ея ниже уха видна была маленькая опухоль. Ясно было видно, что нормальный видъ лица нѣсколько нарушенъ, и что голова и шея вздуты скорѣе извнутри, чѣмъ снаружи, благодаря чему и произошло суженіе этихъ органовъ, а отсюда и горловая болѣзнь. Больной палецъ, безъ сомнѣнія, въ первый разъ не былъ достаточно излѣченъ, ядовитыя вещества не были вполнѣ удалены. Если мы удалимъ болѣзненныя вещества вообще, очистимъ тѣло, мы этимъ самымъ излѣчимъ и горло. Для этого нужно сначала дѣйствовать для выдѣленія ихъ на все тѣло, а потомъ на голову. Перваго можно достигнуть, примѣняя мѣшокъ и шаль. Крестьянинъ всегда можетъ имѣть мѣшокъ. Онъ долженъ влѣзть въ него, предварительно смочивъ въ отварѣ изъ овсяной соломы. Это нужно дѣлать въ продолженіе 3 дней, каждый разъ по $2^1/_2$ часа. Съ четвертаго дня это нужно дѣлать уже черезъ день. Шаль нужно накладывать ежедневно на часъ. Черезъ 2 недѣли можно дѣлать 2 раза въ недѣлю полныя обмыванія и кромѣ того, разъ въ недѣлю примѣнять испанскій плащъ. Если язычокъ будетъ еще болѣть, то можно принять 2 головныхъ паровыхъ ванны, конечно, въ разные дни. Болѣзнь будетъ совершенно излѣчена.

Одинъ священникъ разсказываетъ: «Лѣтомъ 1887 года у меня по временамъ болѣло немного въ горлѣ, при чемъ еще всегда чувствовался легкій позывъ къ кашлю. При продолжительномъ разговорѣ, во время богослуженія въ церкви, а также во время проповѣди голосъ у меня сильно ослабѣвалъ и даже грозилъ иногда совершенно оборваться.

Болѣзнь эта за сентябрь и октябрь ухудшилась: образовался сильный катаръ зѣва, и кромѣ того, врачъ нашелъ, что повреждены верхушки легкихъ. Трехмѣсячное пребываніе въ Меранѣ, полосканія и мазанья, восхожденіе на горы—ничто не помогло. Около новаго года врачъ даже хотѣлъ сдѣлать мнѣ операцію. Наконецъ, я рѣшился оставить Меранъ и побывать еще въ Верисгофенѣ. Примѣненія воды,—ежедневно два раза верхнее обливаніе и хожденіе по водѣ, скоро облегчили мое состояніе; боли уменьшились, голосъ окрѣпъ, сталъ попрежнему звучнымъ, и я могъ говорить, хотя голосъ былъ еще все-таки хриплый, и послѣ этого я чувствовалъ въ горлѣ еще легкую боль, которая скоро, впрочемъ, прекратилась. Съ каждой недѣлей я чувствовалъ облегченіе. Черезъ 3 недѣли голосъ мой былъ такъ же силенъ, какъ и прежде. Я могъ снова взяться за свое дѣло».

Болѣзни мочевыхъ органовъ.

Однажды позвали меня къ одному 70-лѣтнему плотнику, чтобы приготовить его къ смерти; мнѣ сказали при этомъ, что онъ испытываетъ ужасныя мученія, потому что не можетъ мочиться. Я сейчасъ же отправился къ больному. Какъ священникъ, я ничего не могъ сдѣлать, потому что больной бѣгалъ по комнатѣ и кричалъ отъ боли. Съ нимъ вмѣстѣ плакала и кричала его жена, растерявшаяся совершенно. Я приказалъ ей поскорѣе вскипятить воду, приготовить ночной горшокъ и бросить въ него пригоршню полевого хвоща.

Долженъ замѣтить, что врачъ жилъ на разстояніи двухъ часовъ ѣзды, такъ что онъ едва ли засталъ бы уже больного въ живыхъ. Вода вскипѣла, и жена больного влила ее въ горшокъ на полевой хвощъ. Больной сѣлъ на него, и паръ охватилъ всѣ больныя мѣста. Онъ долженъ былъ такъ сидѣть 20—30 минутъ, а потомъ лечь въ постель. Черезъ часъ я обѣщалъ прійти снова, чтобы приготовить его къ смерти. Но когда я снова пришелъ черезъ часъ, больной спокойно лежалъ въ постели и сильно потѣлъ. На слѣдующій день больной принялъ еще одну такую паровую ванну, длившуюся 20 минутъ; на третій день онъ отдохнулъ, а на четвертый—пошелъ, какъ ни въ чемъ не бывало, снова на работу.

Этотъ человѣкъ простудился и получилъ вышеуказанную болѣзнь. Просто невѣроятнымъ кажется, какъ такая простая трава, во-время и быстро примѣненная, можетъ оказать помощь при самыхъ тяжелыхъ страданіяхъ.

Одинъ крестьянинъ заболѣлъ тѣмъ же самымъ. Съ большими усиліями при сильнѣйшихъ страданіяхъ врачъ выпустилъ ему мочу катетеромъ. Катетеръ при этомъ сломался, и къ прежнимъ страданіямъ присоединились новыя, еще болѣе ужасныя. Это была настоящая пытка, пока вынули оставшійся въ тѣлѣ кусокъ. Но послѣ этого образовалось сильнѣйшее воспаленіе, такъ что ужъ не могло быть больше и рѣчи о катетерѣ. Врачъ попытался проникнуть въ мочевой пузырь инструментомъ. Но попытка два раза не удалась, и врачъ объявилъ, что смерть неизбѣжна, что слѣдуетъ приготовить больного къ смерти. Случайно онъ зналъ средство, которымъ я пользовался въ первомъ случаѣ. Быстро онъ примѣнилъ его и здѣсь, и результаты были тѣ же. Мочевой пузырь опорожнился, воспаленіе прекратилось, и больной совершенно выздоровѣлъ. Ежедневно онъ принималъ двѣ такихъ паровыхъ ванны. Кромѣ того можно еще порекомендовать пить настой изъ полевого хвоща (ежедневно по одной чашкѣ).

Одинъ поденщикъ уже нѣсколько недѣль страдалъ вышеописанной болѣзнью, которая день ото дня все ухудшалась. Онъ сталъ брать паровыя ванны изъ полевого хвоща (по вышеуказанному способу); но на этотъ разъ онѣ не подѣйствовали желаемымъ образомъ. Паровъ было, значить, мало, нужно было присоединить еще какое-нибудь примѣненіе воды. Поэтому изъ полевого хвоща приготовили отваръ, смочили въ немъ вчетверо сложенное полотенце и приложили къ больному мѣсту. Достаточно было принимать ежедневно 2 паровыхъ ванны изъ полевого хвоща и дѣлать по одному такому компрессу (на два часа), чтобы болѣзнь въ нѣсколько дней прошла. Простуда была и здѣсь главною, но не единственною причиной болѣзни; были еще и другія обстоятельства. Выпущенная моча обнаружила, что въ организмѣ было растворено въ это время много болѣзненныхъ веществъ. Въ одномъ такомъ же случаѣ я примѣнялъ вмѣсто полевого хвоща теплую воду, смѣшанную съ уксусомъ; компрессъ, смоченный въ ней и приложенный къ больному мѣсту, оказалъ подобное же дѣйствіе.

Одна женщина лежала въ продолженіе 19 недѣль въ

постели и все это время лѣчилась у врачей, рѣшившихъ, что у нея ракъ мочевого пузыря. Боли были иногда такъ сильны, что крики ея слышны были сосѣдямъ. На выздоровленіе ужъ больше не надѣялись. Я посовѣтовалъ этой бѣдной женщинѣ отварить полевой хвощъ, сложить его и приложить такимъ образомъ спереди къ больному мѣсту.

Послѣ перваго же компресса больная почувствовала облегченіе. Она дѣлала это въ продолженіе 5 дней, 3—4 раза ежедневно, каждый разъ по два часа. Кромѣ того она принимала внутрь три раза въ день настой изъ полевого хвоща. На 5 день вышелъ у нея при невыразимыхъ мученіяхъ соляной камень. По внѣшнему виду камня, ясно было видно, что частью онъ растворился. Болѣзнь эта окончательно излѣчена.

Одинъ 64-лѣтній старикъ крѣпкій и здоровый не могъ мочиться. Онъ позвалъ врача. Врачъ примѣнилъ сейчасъ же катетеръ, говоря, что другого средства противъ этой болѣзни нѣтъ. Ежедневно приходилось послѣ этого приглашать врача для этой непріятной операціи. Черезъ 4 дня у больного во всемъ тѣлѣ появился сильный лихорадочный жаръ и, что тяжелѣе всего, ему запретили пить чтобы то ни было. Такимъ образомъ къ одному мученію прибавилось еще и другое. Врачъ потерялъ почти всякую надежду на выздоровленіе. Обратились за совѣтомъ ко мнѣ; я велѣлъ больному лечь спиной на простыню, нѣсколько разъ сложенную и смоченную въ теплой водѣ, на $^3/_4$ часа; послѣ этого снова смочить простыню и положить ее на животъ на часъ (верхній и нижній компрессы). Уже послѣ перваго раза отошло болѣе бутылки мочи. Компрессъ накладывали сначала два раза въ день, а черезъ нѣкоторое время только одинъ разъ. Внутрь паціентъ принималъ ежедневно въ три пріема чашку настоя изъ полевого хвоща, можжевеловыхъ ягодъ или корня бузины (кипятятъ это 5 минутъ). Такія же услуги оказалъ бы розмаринъ на винѣ и настой однѣхъ можжевеловыхъ ягодъ, вскипяченныхъ въ водѣ. Благодаря всему этому болѣзнь, а вмѣстѣ съ ней и жаръ, совершенно прошли. Съ этого времени этотъ старикъ чувствовалъ себя гораздо здоровѣе и крѣпче, чѣмъ до тѣхъ поръ.

Одинъ крестьянинъ 42 лѣтъ разсказалъ мнѣ слѣдующее: «Я боленъ уже 4 года; болѣзнь моя съ каждымъ мѣсяцемъ все ухудшается. Я испытываю боли при мочеиспусканіи. Дольше часа я не могу удерживать мочу, а если

пройдетъ больше времени, то боли настолько усиливаются, что со мной начинаются судороги, и только послѣ нихъ отходитъ немного мочи. Я обращался ко многимъ врачамъ, но безъ всякой пользы. По назначенію одного мюнхенскаго врача я выпилъ уже 80 бутылокъ минеральной воды. Ночью я долженъ вставать черезъ каждые полчаса, чтобы помочиться, въ противномъ случаѣ боли становятся невыносимыми. Вообще же я здоровъ, выгляжу, какъ всѣ говорятъ, хорошо, пью рѣдко пиво, послѣ него мнѣ всегда хуже. Что же мнѣ дѣлать?»

Лѣченіе: 1) еженедѣльно двѣ теплыя ванны изъ отвара овсяной соломы, въ 30—32°R; десять минутъ въ теплой ваннѣ, затѣмъ $1/_2$ минуты въ холодной, и 10 минутъ въ теплой, такъ три раза; 2) въ остальные дни ежедневно короткое обертываніе, смоченное также въ отварѣ изъ овсяной соломы, продолжительностью въ часъ. Это въ теченіе 2-хъ недѣль; 3) ежедневно три маленькихъ чашки настоя изъ полевого хвоща и можжевеловыхъ ягодъ, варившихся 10 минутъ.

У одного слуги отходило мало мочи при сильныхъ боляхъ. Врачъ объявилъ, что можно помочь, удаляя черезъ день мочу катетеромъ. Болѣзнь между тѣмъ усилилась. Слуга тогда сталъ принимать ежедневно два раза по 25—30 капель настоя изъ можжевеловыхъ ягодъ и шиповника на стаканъ воды. Уже черезъ полъ-дня онъ почувствовалъ облегченіе, а черезъ 10 дней болѣзнь совершенно прошла. Для перемѣны онъ принималъ кромѣ вышеуказанныхъ еще полынныя капли. Можно еще посовѣтовать пить при болѣзняхъ мочевого пузыря отваръ изъ листьевъ черной смородины. Этотъ настой оказалъ ужъ не разъ большія услуги въ такихъ случаяхъ.

Охриплость.

Одна дѣвочка 11 лѣтъ нѣсколько мѣсяцевъ тому назадъ потеряла голосъ и только съ трудомъ могла говорить хриплымъ голосомъ. Лицо у нея было совершенно блѣдное, глаза голубоватые, кромѣ того замѣтно было значительное исхуданіе и слабость. Природная теплота какъ будто совершенно исчезла, аппетитъ отсутствовалъ.

Въ теченіе 2-хъ мѣсяцевъ дѣвочка совершенно выздоровѣла, благодаря слѣдующимъ примѣненіямъ воды. 1) еже-

дневное (2—3 раза хожденіе босикомъ по травѣ; 2) шаль, еженедѣльно 3—4 раза; 3) 4 раза въ недѣлю сидячая ванна; 4) при теплой погодѣ купанье въ теплой водѣ; въ послѣднія 3 недѣли, 3 раза въ недѣлю. Пища состояла изъ простыхъ домашнихъ кушаній, главнымъ же образомъ она пила молоко, ежедневно по столовой ложкѣ черезъ часъ. Теперь эта дѣвочка совершенно здорова.

Одинъ священникъ страдалъ охриплостью и всегда отъ октября до мая. Онъ перепробовалъ все, обращался ко многимъ врачамъ; но все напрасно. Страданіе это было у него уже 14 лѣтъ. Наконецъ, онъ обратился за помощью ко мнѣ и въ самое короткое время вылѣчился.

Больной долженъ былъ ежедневно стоять до колѣнъ въ водѣ. Кромѣ того, онъ дѣлалъ еще по утрамъ, вставая, или ночью, вставая съ постели, полныя обмыванія.

Уже черезъ 12 дней эта застарѣлая болѣзнь совершенно исчезла, и въ продолженіе слѣдующихъ 16 лѣтъ она ни разу не появлялась снова. Это можетъ служить доказательствомъ, какъ вода излѣчиваетъ основательно.

Сердечныя болѣзни.

Въ наше время встрѣчается много людей, страдающихъ нервными, желудочными болѣзнями. Сердце, желудокъ и нервы—это козлы отпущенія, которымъ приходится расплачиваться за многое. Если кто-либо былъ 20—30 лѣтъ здоровъ, если онъ до этого времени не чувствовалъ, такъ сказать, гдѣ у него сердце, и вдругъ начинаетъ хворать, то сейчасъ же предполагаютъ какое-нибудь сердечное страданіе или даже неизлѣчимый, органическій порокъ сердца. Пустыя рѣчи! Мой долголѣтній опытъ—мнѣ приходилось видѣть массу такихъ случаевъ—убѣдилъ меня, что всѣ эти пороки сердца, находятся ли они въ артеріяхъ, клапанахъ или гдѣ-нибудь въ другомъ мѣстѣ, вовсе не существуютъ. Изъ 100 случаевъ, когда больные сами предполагали у себя сердечное страданіе или въ нихъ предполагали это, было очень немного дѣйствительно больныхъ сердцемъ. Сердце оказывалось обыкновенно здоровымъ; дѣйствительно, были вліянія, вызывавшія временное страданіе сердца. Самая здоровая кошка кричитъ, если ей наступить на хвостъ. Самые лучшіе часы остановятся, если снять гири; но было

бы невѣрно говорить, что часы плохи. Наилучшая флейта перестанетъ издавать звуки, если закрыть клапаны. Самое здоровое сердце можетъ пріостановить, сдѣлать неправильной свою дѣятельность, если какой-нибудь врагъ, сидящій въ тѣлѣ, сдавитъ ему, такъ сказать, горло. Нужно сыскать этого врага, устранить извѣстное болѣзненное состояніе, и вмѣстѣ съ этимъ исчезнетъ всякое страданіе сердца. Меня всегда раздражаетъ, когда говорятъ: «сердечныя болѣзни, сердечныя болѣзни!» Этимъ только безъ всякаго основанія наводятъ страхъ на людей и прибавляютъ къ тревогѣ, въ которой находится человѣкъ, еще новое волненіе.

Одинъ человѣкъ жаловался мнѣ, что у него, по приговору врачей, болѣзнь сердца: оно слишкомъ расширяется. Я освѣдомился, былъ ли онъ когда нибудь боленъ. Онъ отрицалъ это, но черезъ нѣсколько минутъ, подумавъ немного, прибавилъ, что у него на одной ногѣ въ колѣнномъ сгибѣ сыпь. Это было для меня достаточно. Здоровый, крѣпкій мужской организмъ открылъ себѣ самъ путь для выдѣленія нездоровыхъ соковъ. Моя задача состояла теперь только въ томъ, чтобы помочь организму по возможности скорѣе и лучше освободиться отъ нездоровыхъ соковъ. Кромѣ того больной замѣтилъ, что всякій разъ, когда сыпь увеличивается, онъ чувствуетъ облегченіе въ области сердца; если же сыпь исчезла или уменьшилась, то всегда появляется сильное сердцебіеніе. Больной дѣлалъ 2 раза въ недѣлю короткое обертываніе, одно нижнее обертываніе, одинъ испанскій плащъ и одну ножную паровую ванну. Испанскій плащъ дѣйствовалъ на все тѣло растворяющимъ образомъ, короткое же обертываніе дѣйствовало, главнымъ образомъ, на животъ. Нижнее обертываніе дополняло, такъ сказать, работу короткаго обертыванія, а ножная паровая ванна отвлекала книзу остававшіяся еще въ организмѣ болѣзненныя вещества. Въ теченіе 3-хъ недѣль организмъ выдѣлилъ все нездоровое, и болѣзнь сердца совершенно исчезла.

Однажды ночью часовъ въ 10 меня позвали къ одной женщинѣ, которая такъ задыхалась уже, что не могла говорить. Сердце у нея такъ сильно билось, что его біеніе ясно было видно на одѣялѣ и его удары были слышны ясно на нѣкоторомъ разстояніи. Во рту больная ощущала сладкій вкусъ; она боялась, что умретъ отъ кровотеченія, какъ ея мать, умершая въ томъ же году. Врачъ объявилъ, что у нея нѣсколько болѣзней, но главнымъ образомъ бо-

лѣзнь сердца. Руки и ноги были у нея совершенно холодны, и по временамъ ее мучили приступы кашля. Руки и ноги холодны, сильное сердцебіеніе! Что же это значитъ? Вѣроятно, вся кровь прилила изъ конечностей къ сердцу и ищетъ оттуда выхода; отъ этого происходитъ біеніе и удары, какъ будто кровь хочетъ разорвать клапаны. Вамъ приходилось видѣть, съ какимъ шумомъ вода, собравшаяся во время дождя въ одно мѣсто, стремится найти себѣ выходъ; она хочетъ проложить себѣ дорогу силой. Уже черезъ нѣсколько минутъ удалось уменьшить страшное сердцебіеніе у этой женщины при помощи вдвое сложеннаго мокраго полотенца, которое положили на животъ; скоро кровь отлила туда. Черезъ десять минутъ біенія сердца были уже спокойны. На слѣдующій день больная сдѣлала себѣ въ постели 2 полныхъ обмыванія; на 3-й день—испанскій плащъ, на 4-й—паровую ванну. Въ такомъ порядкѣ она продолжала дѣлать эти примѣненія еще нѣкоторое время. Послѣ этого сердце ужъ никогда болѣе не страдало, совершенно выздоровѣло.

Одинъ высокопоставленный господинъ былъ много лѣтъ боленъ и только съ трудомъ могъ продолжать исполненіе своихъ обязанностей. Какое-то необычайное безпокойство усилило еще его мученія. Малѣйшая случайность вызывала у него сильнѣйшее возбужденіе, страхъ. Окружающіе должны были быть съ нимъ очень осторожны. Всякое горе и радость вызывали всегда нарушеніе сердцебіенія. И зимой, и лѣтомъ комнаты его отапливались, и постоянно слѣдили внимательно за тѣмъ, чтобы въ квартирѣ была опредѣленная температура. Онъ обращался къ знаменитѣйшимъ врачамъ. Они рѣшили, что паціентъ страдаетъ кромѣ геморроя, болѣзни легкихъ и печени – еще болѣзнью сердца, которая должна окончиться параличемъ сердца. Этотъ господинъ, дѣйствительно, умеръ вскорѣ.

Тѣло было вскрыто, и что же оказалось? Легкія, печень и сердце принадлежали къ самымъ здоровымъ органамъ, но вокругъ сердца образовалась масса жира, въ груди тоже образовался цѣлый слой жира. Итакъ, этотъ господинъ умеръ отъ недостатка крови. Запасъ крови весь истощился, потому что она вся превратилась въ мускулы и жиръ. Мнѣ разсказалъ это одинъ врачъ, присутствовавшій при вскрытіи, и прибавилъ: «и въ этомъ случаѣ наука сильно ошиблась».

Одна дѣвушка жаловалась, что она чувствуетъ сильное давленіе въ области сердца, и сердцебіенія усиливаются въ такой степени, что она всякій разъ боится, какъ бы не умереть вдругъ; это бываетъ съ ней при быстрой ходьбѣ, отъ испуга, а также, когда она слышитъ разсказъ о несчастіи: руки и ноги холодѣютъ, а въ сердцѣ чувствуется сильный жаръ. По мнѣнію врачей, у нея была болѣзнь сердца. Само собой разумѣется, что болѣзнь сердца; да и могло ли это быть что-либо иное?

Какъ ясно, какъ просто здѣсь, въ сущности, все дѣло! Если къ ребенку, сидящему на порогѣ двери, подбѣгаетъ большая собака, онъ начинаетъ кричать, вскакиваетъ и въ испугѣ бѣжитъ въ домъ съ крикомъ: «мама! мама!» То же самое бываетъ и съ сердцемъ, когда что-нибудь его испугаетъ: оно поднимаетъ крикъ, стучитъ, кровь бѣжитъ отъ порога, т. е. отъ конечностей въ домъ—въ сердце. Что же тутъ страннаго, гдѣ же здѣсь страданіе сердца? Дѣвочка должна прежде всего оставить всѣ безполезныя укутыванія и т. п. и затѣмъ примѣнять болѣе легкіе способы для закаленія тѣла. Нѣжное существо ужъ не станетъ тогда пугаться лая собаки, не станетъ содрогаться при свистѣ локомотива. Лучшими средствами для укрѣпленія будетъ ежедневное стояніе до колѣнъ въ холодной водѣ три раза по 1 минутѣ и держаніе рукъ столько же времени въ холодной водѣ. Если вода покажется ребенку слишкомъ холодной, онъ можетъ подогрѣть ее своимъ дыханіемъ. Probatum est. Эти упражненія нужно дѣлать одну недѣлю. Послѣ этого больная можетъ дѣлать еженедѣльно 3 раза ночью, вставая съ постели, быстрыя обмыванія холодной водой и только разъ въ недѣлю принимать холодную ванну, продолжительностью не больше $^1/_2$ минуты, съ сильнымъ обмываніемъ верхнихъ частей тѣла. Эти упражненія нужно дѣлать въ продолженіе 2-й недѣли. Во 2-ю и 4-ю недѣлю больная должна дѣлать ежедневно верхнее и нижнее обливаніе и послѣ него сейчасъ же согрѣться движеніемъ или работой. Въ 6 недѣль больная была совершенно здорова.

Одна дѣвушка приходитъ ко мнѣ и проситъ помощи. Она разсказала слѣдующее: «6 лѣтъ я состояла учительницей музыки въ одномъ институтѣ. Теперь меня мучатъ такія сильныя боли, что я не могу слышать звуковъ ни одного инструмента,—ни органа, ни рояля, ни скрипки. Даже звонъ колокольчиковъ, которыми звонятъ у алтаря,

вызываетъ сильную боль въ головѣ. По мнѣнію врачей, у меня нервное и сердечное страданіе. Я могу возвратиться въ монастырь только здоровой: въ противномъ же случаѣ я должна остаться безъ всякихъ средствъ къ существованію и кромѣ того еще испытывать невыразимыя тѣлесныя и душевныя страданія». Я отвѣчалъ ей: «вы, какъ образованная городская барышня, знающая хорошо языки и музыку, не захотите дѣлать то, что я вамъ прикажу. Вообще ваше состояніе хоть и очень плачевное, но все-таки его можно улучшить». «Чтобы быть здоровой, я соглашусь на все», сказала она, быстро рѣшившись; и она сдержала свое слово. Я велѣлъ ей въ продолженіе 10 дней ходить босикомъ на лугу—былъ мартъ. Ежедневно она принимала теплую ножную ванну и верхнее обливаніе. Черезъ 6 дней вмѣсто теплой ножной ванны она становилась ежедневно въ воду до живота. Она принимала участіе въ полевыхъ работахъ ради движенія, насколько ей позволяли ея силы и навыкъ.

Черезъ 10 дней она возвратилась къ своему благодѣтелю, который далъ ей возможность получить образованіе и посовѣтовалъ теперь полѣчиться водой. Она и здѣсь продолжала дѣлать всѣ эти упражненія съ удовольствіемъ и охотой, и занималась попрежнему, какъ у меня, домашними и полевыми работами. Вмѣсто смычка и нотъ для органа и фортепіано, она прелестно работала заступомъ и граблями. Чѣмъ больше крѣпло тѣло, тѣмъ слабѣе становились нервныя и сердечныя страданія. Черезъ 4 мѣсяца она совершенно выздоровѣла.

Одинъ студентъ-богословъ пришелъ ко мнѣ и спрашиваетъ, что ему дѣлать; ему нездоровится и, по мнѣнію врачей, у него кромѣ всего другого и болѣзнь сердца. Онъ очень хотѣлъ бы сдѣлаться священникомъ, такъ онъ говорилъ мнѣ,—но объ этомъ нечего и думать при такихъ головныхъ боляхъ, при такомъ сердцебіеніи какъ у него. Все, что онъ видитъ и слышитъ, кажется ему какъ бы во снѣ.

Я посовѣтовалъ паціенту прежде всего закалить свое тѣло. Это ему не трудно будетъ, потому что онъ хорошо сложенъ. Затѣмъ онъ можетъ себѣ избрать занятіе, какое ему по душѣ. Черезъ нѣсколько недѣль онъ уже могъ снова продолжать свои занятія, а черезъ 2 года сдѣлался священникомъ. По здоровью и силѣ едва ли кто нибудь изъ его товарищей превосходитъ его. Этотъ молодой человѣкъ хо-

дилъ каждое утро полчаса босикомъ по утренней росѣ, ежедневно становился въ воду до живота. Онъ занимался послѣ этого легкой работой, если дождь мѣшалъ пройтись въ лѣсъ. Для укрѣпленія организма онъ послѣ того дѣлалъ ежедневно одно—два обильныхъ обливанія попеременно съ полуваннами. Головныя и сердечныя боли совершенно исчезли благодаря этому, а организмъ окрѣпъ.

Воспаленіе сѣдалищныхъ нервовъ (Ischias).

Одинъ чиновникъ страдалъ сильными болями въ лѣвомъ бедрѣ. Онъ перепробовалъ уже все возможное. Наконецъ, ему порекомендовали, какъ послѣднее средство для излѣченія, держать ноги въ теплотѣ и покоѣ. Этотъ господинъ началъ укрывать свои ноги теплыми платками и кромѣ того еще бралъ теплыя ванны такой температуры, какую только онъ могъ вынести.

Но боли все усиливались, силы слабѣли, вѣсъ тѣла уменьшился на нѣсколько фунтовъ; онъ рѣдко могъ уснуть на 1 часъ.

Наконецъ, онъ рѣшился испытать средство, котораго онъ больше всего боялся: холодную воду.

Онъ дѣлалъ ежедневно 2—3 примѣненія воды: 1) обливаніе спины передъ обѣдомъ; 2) верхнее обливаніе, послѣ обѣда. На 2-ой день: утромъ верхнее обливаніе, вечеромъ—обливаніе спины. Черезъ день-два онъ бралъ полуванну. По временамъ онъ для закаливанія тѣла ходилъ еще босикомъ.

Уже послѣ перваго обливанія паціентъ могъ уснуть ночью на 4 часа. Такимъ образомъ, къ нему возвратился сонъ, а вмѣстѣ съ этимъ—хорошій аппетитъ и бодрый видъ Черезъ 4 недѣли болѣзненныя явленія были уже едва замѣтны, а черезъ 6—совершенно исчезли, а паціентъ былъ совершенно здоровъ.

Одинъ венгерскій профессоръ уже 7 лѣтъ страдалъ болями въ области сѣдалищныхъ нервовъ и благодаря этому посѣтилъ разныя воды: Одоенъ, Теплицъ, Гевинъ и др., принималъ также паровыя ванны, но безъ послѣдствій.

Уже 2 года онъ страдалъ также и безсонницей. Аппетитъ былъ у него хорошій, стулъ твердый, по утрамъ, особенно, тяжесть въ головѣ.

Особенно жаловался паціентъ на чувствительность къ перемѣнѣ температуры и на постоянное чувство холода во всемъ тѣлѣ, несмотря на то, что онъ ужъ 3 года постоянно носитъ егеровское шерстяное платье. Кромѣ того, у него потѣли сильно руки, и на кожѣ появились жироподобныя выдѣленія.

Онъ, по моему совѣту, дѣлалъ слѣдующее: каждую ночь полное обливаніе; передъ обѣдомъ—верхнее обливаніе; послѣ обѣда—обливаніе спины; черезъ день—полуванну; кромѣ того противъ запора—сидячія ванны.

Блестящіе результаты получились уже черезъ 24 дня. Уже на 4-й день лѣченія водой больной могъ спокойно спать всю ночь. Страданіе сѣдалищныхъ нервовъ—ischias совершенно исчезло. Кожа опять стала нормальной. Профессоръ былъ очень счастливъ. О своей теперешней одеждѣ онъ говоритъ: «я ношу теперь во всякую погоду, въ холодные, дождливые дни, такую легкую одежду, какую другіе могутъ носить только лѣтомъ, и чувствую себя прекрасно; мнѣ всегда тепло, я нечувствителенъ, какъ прежде, къ перемѣнѣ погоды. Все это кажется мнѣ просто чудеснымъ».

Ипохондрія.

Къ ипохондрикамъ я чувствую всегда особое состраданіе. Тысячу разъ слышишь: «это ипохондрикъ». Пустыя и безсмысленныя слова! Къ тому же надъ этими несчастными смѣются и огорчаютъ ихъ очень часто самымъ безжалостнымъ образомъ. А вѣдь именно эти больные заслуживаютъ наибольшаго сочувствія, наибольшаго участія съ нашей стороны! Я всегда задаю себѣ такого рода вопросы: «былъ ли этотъ ипохондрикъ когда-нибудь нормальнымъ человѣкомъ? Было ли время, когда онъ здраво мыслилъ и усердно работалъ?» Если я получаю утвердительный отвѣтъ, то было бы съ моей стороны неразумно предполагать, что этотъ человѣкъ совершенно здоровъ, что онъ дѣлаетъ всѣ сумасбродства, такъ мучитъ себя и другихъ только ради удовольствія. Я всегда въ такихъ случаяхъ говорю, что у этого человѣка произошла внутри въ тѣлѣ или въ душѣ какая-нибудь перемѣна, т. е. что онъ очень боленъ, а поэтому и происходятъ всѣ эти явленія. И если постараться отыскать то, что измѣнилось, и излѣчить это, постараться

возвратить человѣка къ его прежнему состоянію, то всякая ипохондрія пропадаетъ сама собой. Самые дѣльные люди, много занимающіеся науками, часто заболѣваютъ этой душевной болѣзнью. Это происходитъ съ ними совершенно неожиданно. Въ отлично построенномъ домѣ можетъ вѣдь что-нибудь сломаться!

По моему мнѣнію, корень зла при ипохондріи, какъ и при всякой душевной болѣзни, находится всегда въ больномъ тѣлѣ, гдѣ его и нужно искать. Только при такомъ мнѣніи можно вѣрно и успѣшно лѣчить.

У такихъ больныхъ нужно стараться укрѣпить, побудить къ дѣятельности ослабѣвшій организмъ; однимъ словомъ--сдѣлать правильной циркуляцію крови,—и ипохондрикъ излѣченъ.

Я зналъ одного замѣчательно способнаго человѣка. Многіе годы онъ успѣшно и счастливо занимался своимъ дѣломъ и съ легкостью и одушевленіемъ работалъ за двоихъ. Вдругъ имъ овладѣла ипохондрія и настолько сильная, что онъ совершенно забросилъ свои занятія, всего боялся, страшился и избѣгалъ всякаго общества.

Вмѣсто помощи, вмѣсто сочуствія, въ чемъ онъ больше всякаго другого нуждался, ему приходилось каждый день, каждый часъ выслушивать презрительный приговоръ: «вы ипохондрикъ, вамъ ничѣмъ нельзя помочь».

Странное дѣло! Этотъ господинъ побывалъ уже въ двухъ водолѣчебницахъ (я узналъ это отъ него самаго), но тамъ состояніе его только ухудшилось. Примѣненія воды были тамъ слишкомъ суровы, слишкомъ сильны; они могли конечно, только содѣйствовать разрушенію организма, а не укрѣпленію его. И въ этомъ случаѣ я имѣлъ возможность убѣдиться въ томъ, что вода, примѣняемая легкими способами, даетъ превосходные результаты. Само собой разумѣется, что такая болѣзнь не можетъ быть излѣчена въ нѣсколько дней.

Кто соблюдаетъ обычныя правила ухода за здоровьемъ и тѣломъ (разумное питаніе, одежда, воздухъ, отдыхъ, опрятность), тотъ никогда не заболѣетъ подобной болѣзнью; если же она у него случайно появляется, то отъ нея можно въ самомъ началѣ освободиться. Самыя лучшія въ данномъ случаѣ примѣненія воды—слѣдующія: полное об мываніе всего тѣла и частей его, ванны (полуванны), осо

бенно сидячія, короткое обертываніе, наконецъ, холодныя полныя ванны.

Еще о двухъ предметахъ которые гнетутъ меня, я упомяну здѣсь. Несчастье нашего времени заключается въ злоупотребленіи спиртными напитками; даже молодые люди привыкаютъ пить крѣпкія вина. Всѣ эти острыя вещи подливаютъ масло въ огонь; кровь и соки нашего современнаго поколѣнія не могутъ воспринимать безъ вреда для себя такого рода вещества. Если бы люди избѣгали пьянства и жили бы попрежнему просто, многія болѣзни, появившіяся только въ «послѣднее время» вмѣстѣ съ «прогрессомъ», снова совершенно исчезли бы.

Другой недостатокъ заключается въ томъ, что многіе люди питаются исключительно мясомъ, совершенно отказываясь отъ превосходной молочной и мучной пищи, которая образуетъ лучшіе питательные соки, лучшую кровь. Это неестественно и не можетъ имѣть послѣдствій. Только у хищныхъ звѣрей зубы и желудокъ по волѣ Создателя приспособлены только для мясной пищи. Средства же питанія человѣка, для котораго все создано, вовсе не такъ ограничены. Безразсудны тѣ, которые это дѣлаютъ себѣ же самимъ во вредъ.

Оспопрививаніе и дурныя послѣдствія его.

Одинъ крестьянинъ разсказываетъ: «У моего ребенка все тѣло распухло; ноги у него толсты, животъ вдвое толще обыкновеннаго, голова и вся верхняя часть тѣла опухоли. Ребенокъ боленъ уже $^3/_4$ года, и болѣзнь съ недѣли на недѣлю ухудшается. У него на тѣлѣ появляются то здѣсь, то тамъ маленькіе нарывы, которые сейчасъ же вскрываются и заживаютъ. Я былъ въ Мюнхенѣ у 3-хъ врачей, спрашивалъ многихъ врачей, у которыхъ я надѣялся найти помощь, но все напрасно».

Я посовѣтовалъ этому крестьянину слѣдующее: «варите вы сѣнную труху полчаса, смочите въ этомъ отварѣ полотняную сорочку, выжмите ее, одѣньте на ребенка, оберните его шерстянымъ одѣяломъ и оставьте такъ на $1^1/_2$ часа. Дѣлайте это два раза въ день. Черезъ день дѣлайте ребенку ванну изъ сѣнной трухи, при чемъ нужно класть въ ванну по возможности больше сѣнной трухи. Вода въ

ней должна быть настолько тепла, чтобы ребенокъ легко могъ войти въ нее и просидѣть въ ней 26—30 минутъ».

Уже черезъ 3 недѣли ребенокъ былъ почти здоровъ, веселъ, аппетитъ вернулся къ нему. Дальнѣйшія примѣненія воды были слѣдующія; черезъ день ребенку дѣлали вышеуказанное обертываніе на 1 часъ, черезъ каждые три дня теплую ванну, но съ послѣдующимъ холоднымъ обмываніемъ.

Одинъ господинъ разсказываетъ: «я всегда былъ здоровъ. 10 лѣтъ тому назадъ, когда въ нашей мѣстности свирѣпствовала оспа, я привилъ ее себѣ, какъ и многіе другіе. Мѣсто, гдѣ была привита оспа, оставалось всегда нѣсколько краснымъ; кромѣ того, вокругъ этого мѣста появилась маленькая сыпь. Въ продолженіе 8 лѣтъ я замѣтилъ, что воспаленное мѣсто расширяется, а теперь, черезъ 10 лѣтъ, у меня мокрые лишаи, которые меня такъ мучать, что я не могу ночью спать. Эти лишаи усиливаются то на одной, то на другой рукѣ; то же самое и на ногахъ. Я уже перепробовалъ многое, втиралъ въ кожу самыя ядовитыя мази, внутрь я принималъ тоже не мало, но все безъ послѣдствій».

Ясно, что здѣсь испорчена кровь и соки, и лишаи служатъ мѣстомъ выхода испорченныхъ соковъ. Поэтому нужно подѣйствовать на все тѣло, растворить и выдѣлить все болѣзненное изъ крови и болѣзненные соки. Примѣненія воды слѣдующія: 1) еженедельно 3 раза ночью обмывать все тѣло и, не вытершись, снова лечь въ постель; 2) 2—3 раза въ день обмывать мѣста, пораженныя лишаемъ, отваромъ изъ верблюжьяго сѣна. Вмѣсто отвара верблюжьяго сѣна можно пользоваться алоэ, растворивъ его въ горячей водѣ, на одну бутылку воды чайную ложку алоэ; 3) 2 раза въ недѣлю примѣнять испанскій плащъ. Все это нужно дѣлать въ теченіе 2-хъ—3-хъ недѣль.

Дальнѣйшія примѣненія: каждую недѣлю или двѣ— теплая ванна, попеременно съ холодной. Кромѣ того хорошо два раза въ день принимать по 3—4 ложки настоя полыни.

Катаръ.

Катары большей частью появляются отъ того, что быстро входятъ въ сильно натопленную или даже теплую

комнату послѣ пребыванія на холодѣ или на открытомъ воздухѣ. Точно также катаръ можно схватить, если нѣкоторое время находится подъ вліяніемъ холоднаго сквозника. Въ такихъ случаяхъ почти сейчасъ же чувствуютъ въ груди въ горлѣ, въ носу какое-то стѣсненіе. Кажется, будто въ горлѣ что-то застряло; и если не обратить вниманія на катаръ въ самомъ началѣ, онъ можетъ усилиться и распространиться. Тотъ, кто носитъ всегда теплое платье, вслѣдствіе чего его тѣло и органы слишкомъ изнѣжены,—тотъ воспріимчивѣе. Можно совершенно легко избѣгнуть всякихъ катаровъ, если разумно закалить свое тѣло.

Что же нужно дѣлать, чтобы избѣгнуть катарра? Слѣдующій примѣръ объяснитъ намъ это.

Я шелъ цѣлый часъ слишкомъ скорымъ шагомъ. На дворѣ довольно свѣжо, около 12° холода. Я прямо со свѣжаго воздуха вхожу въ комнату, гдѣ 15° тепла. Эта быстрота перемѣна температуры не можетъ пройти безнаказано, должны быть дурныя послѣдствія. Лучше всего я сдѣлалъ бы, если бы въ послѣднія 15—20 минутъ шелъ нѣсколько медленнѣе и кромѣ того подождалъ бы нѣсколько минутъ въ холодной прихожей, продолжая все-таки ходить. Такимъ образомъ, повышенная быстрой ходьбой теплота нѣсколько уменьшилась бы, и потъ исчезъ бы. Перемѣна воздуха произошла бы тогда постепенно и не повлекла бы за собой никакихъ послѣдствій.

Если вы почувствовали уже послѣдствія вашей неосторожности—боль въ горлѣ,—нужно снова выйти на воздухъ и походить немного. Тогда все это пройдетъ.

Охриплость есть ничто иное, какъ распространеніе катарра на голосовые органы. Серебряный колокольчикъ, если подвязать его, не издаетъ никакого звука; точно также прелестнѣйшій голосъ, органы котораго обременены опухолью, не издаетъ никакихъ звуковъ. Нужно устранить катаръ, и его спутница, охриплостъ, не замедлитъ тоже исчезнуть.

Слѣдующее замѣчаніе можетъ еще быть кое кому полезно. Есть люди, которые имѣютъ наклонность много покашливать. Всякій пустякъ, напр., щекотаніе свѣжаго воздуха можетъ вызвать у нихъ кашель, не причиняющій имъ боли, но и не пріятный. Такіе люди кашляютъ цѣлые годы безъ малѣйшей боли. Обыкновенно этотъ кашель наслѣдственъ и потому съ трудомъ устранимъ. Откуда бы ни происходилъ этотъ кашель—изъ горла ли, или изъ гру-

ди—онъ не имѣетъ никакого значенiе. Эти люди могутъ утѣшаться слѣдующей поговоркой: «кто долго кашляетъ, тотъ долго живетъ». Напротивъ, другiя наслѣдственныя болѣзни гораздо серьезнѣе и достойны большого вниманiя. Сюда принадлежатъ, напр., сухотка, чахотка, господствующiя въ какой-нибудь семьѣ.

Въ такихъ случаяхъ слѣдуетъ помнить слѣдующее основное положенiе: principiis obsta. При первомъ появленiи кашля или чего-либо другого нужно постараться удалить его, противодѣйствовать его дальнѣйшему развитiю съ осторожностью и оглядкой. Въ противномъ случаѣ рано или поздно дѣло не обойдется безъ жертвъ. Маленькiй запущенный катаръ у человѣка изъ такой семьи, гдѣ есть чахотка, можетъ разрушить и положить въ гробъ самый крѣпкiй организмъ. Итакъ, нужно быть осторожнымъ. При разумномъ лѣченiи можно долго прожить и съ наслѣдственными болѣзнями.

Опухоль колѣна.

У одной 50-лѣтней дѣвушки опухла нога отъ ладыжекъ до колѣна и выше. Опухоль по временамъ причиняла ей сильную боль и была тверда и горяча. Больная пользовалась различными средствами, рекомендованными ей врачами, и, между прочимъ, гипсовой повязкой сначала въ теченiе 12 недѣль, а потомъ еще разъ въ теченiе 8 недѣль. Состоянiе ея настолько ухудшилось, что она ногой не могла прикоснуться къ землѣ. Особенно болѣлъ у нея колѣнный суставъ. Когда уже перепробовали все, ей приложили къ ногѣ припарку изъ сѣнной трухи отъ ладыжекъ до половины бедра. Боли сейчасъ же ослабѣли, опухоль уменьшилась. Когда опухоль уменьшилась на половину, она стала обливать больную ногу черезъ день. Черезъ 8 недѣль она могла уже свободно ходить а черезъ нѣкоторое время дѣвушка могла снова взяться за работу.

Опухоли костей.

Часто вокругъ кости образуется твердая опухоль, особенно на подбородкѣ, на ладыжкахъ, колѣнѣ и на другихъ костныхъ мѣстахъ. Можно подумать, что кость увеличивалась.

Наступающая при этомъ лихорадка и продолжительность лѣченію (часто 2—3 недѣли) и показываютъ, что это не такъ маловажно, какъ кажется. На самомъ дѣлѣ такія опухоли требуютъ всегда для своего лѣченія осторожности и извѣстной быстроты дѣйствій. Если запустить такую опухоль, можетъ легко образоваться костоѣда, а тогда ужъ не такъ легко, а иногда даже невозможно, помочь. Самое лучшее и скорое средство для излѣченія въ 2—3-кратной перемѣнѣ компресовъ на опухшихъ мѣстахъ. Лучше всего дѣлать компресы съ отваромъ изъ сѣнной трухи, овсяной соломы, а также компрессы съ отваромъ верблюжьяго сѣна и творогомъ.

При опухоли на ладыжкахъ очень полезно дѣлать нижнее короткое обертываніе, при опухоли на подбородкѣ— шаль или шейное обертываніе, при колѣнной опухоли— обертываніе всей ноги. Достаточно одного изъ этихъ примѣненій въ день.

Колики.

Очень часто безъ всякаго, повидимому, основанія наступаютъ вмѣстѣ съ поносомъ и рвотой колики. Это можетъ произойти отъ простуды, отъ какого-нибудь кушанья или напитка. Больного, у котораго появились колики, нужно немедленно уложить въ постель, положить ему на животъ теплый платокъ и прикрыть его хорошенько, такъ чтобы туда не проникалъ воздухъ. Для облегченія болей нужно дать больному стаканъ молока, свареннаго съ укропомъ или съ тминомъ. Этого домашняго средства вполнѣ достаточно.

Что касается пищи и питья, то во все время болѣзни слѣдуетъ вибирать простую, мало соленую, безъ пряностей, легко перевариваемую пищу. Пить слѣдуетъ при этомъ только воду или молоко. Можно также рекомендовать еще воду съ небольшимъ количествомъ вина.

Лишаи на головѣ.

Одна крестьянка разсказываетъ: «У меня уже 2 года постоянная сыпь, на головѣ, на всемъ лицѣ; она то увеличивается, то уменьшается. Подъ волосами образуется много маленькихъ и большихъ нарывовъ, изъ которыхъ течетъ

горячая жидкость. У меня часто зудъ во всемъ тѣлѣ, внутри я чувствую постоянно жаръ; я приняла уже немало лѣкарствъ, но безъ всякихъ результатовъ. Водолѣченіе въ 6 недѣль исцѣлило меня совершенно. Въ продолженіе 3 недѣль я дѣлала слѣдующее: 1) еженедѣльно 3 ряза ночью въ постели полное обмываніе, послѣ чего сейчасъ же опять въ постель; 2) еженедѣльно одѣвала два раза мокрую сорочку, смоченною въ соленой водѣ; 3) еженедѣльно принимала головную паровую ванну Для полнаго излѣченія и укрѣпленія организма я въ слѣдующія 3 недѣли одѣвала разъ въ недѣлю мокрую сорочку и дѣлала еженедѣльно 2—3 полныхъ обмыванія».

Головныя боли (особаго рода).

Одинъ высокопоставленый господинъ страдалъ головными болями особаго рода. Онѣ начинались ровно въ 7 часовъ утра, длились до захода солнца передъ вечеромъ и были настолько сильны, что этотъ господинъ не могъ ничего ни читать, ни писать. Къ ночи эти боли совершенно проходили, пропадали безслѣдно, если только онъ днемъ не очень много работалъ умственно. Боль ощущалась, главнымъ образомъ, на лѣвой сторонѣ лба и мѣсто ея распространенія было величиной въ 5-копѣечную монету. Эти боли ощущались не только въ головѣ, но и во всемъ тѣлѣ, такъ что больной замѣтно худѣлъ; бодрый видъ и силы исчезали. Онъ обращался за совѣтомъ къ самымъ знаменитымъ врачамъ, побывалъ уже въ одной водолѣчебницѣ, но все безъ результатовъ. Тогда врачи сдѣлали послѣднюю попытку и послали больного въ Меранъ; онъ возвратился оттуда, повидимому, счастливо излѣченный. Родственники встрѣтили его съ радостью и въ душѣ очень довольны были его выздоровленіемъ. Но на слѣдующее утро ровно въ 7 часовъ боли снова появились и опять на томъ же самомъ мѣстѣ. Вся семья была въ горѣ, за добрый совѣтъ заплатили бы тогда немало. Знакомые посовѣтовали больному еще разъ испробовать воду, и онъ рѣшилъ попытаться. Больной очень плохо выглядѣлъ и сильно похудалъ. Разсказавъ мнѣ о своей болѣзни, онъ прибавилъ, что почти всегда страдаетъ катарромъ и что у него природнаго тепла мало. Все это приписывали несчастному случаю, бывшему съ нимъ много лѣтъ тому назадъ.

Плохой видъ, недостатокъ природнаго тепла, происходящая отсюда чувствительность къ перемѣнѣ температуры—всѣ эти симптомы были явнымъ доказательствомъ того, что болѣзнь гнѣздится не только въ головѣ, но и во всемъ организмѣ, во всемъ ослабленномъ тѣлѣ. Сообразно съ этимъ я и назначилъ лѣченіе. Я началъ дѣйствовать на весь организмъ, не примѣняя ничего противъ мѣстнаго страданія головы. Простыя средства для закаленія тѣла, перечисленныя въ первой части, и нѣсколько обмываній совершенно излѣчили его; благодаря имъ возстановилась равномѣрная трансспирація кожи, правильная циркуляція крови, хорошее пищевареніе, повысилась природная теплота; внѣшній видъ сталъ лучше, и больной совершенно выздоровѣлъ.

Какъ вѣрно было мое заключеніе относительно головной боли, показалъ результатъ. Въ 6 недѣль больной былъ совершенно здоровъ. Прежняя головная боль уже не появлялась по утрамъ.

Головныя боли.

«Уже 6—7 лѣтъ», такъ разсказываетъ одинъ господинъ, «я страдаю по нѣсколько недѣль головной болью, благодаря которой мнѣ невозможно заниматься своимъ дѣломъ. Я падаю духомъ. Я испытываю всегда тяжесть въ головѣ и такое чувство, какъ будто что то плаваетъ въ жидкости Всякій твердый шагъ вызываетъ новую головную боль. Когда я отъ работы или ходьбы согрѣюсь, то чувствую себя какъ бы пьянымъ. 8 разъ были у меня колики отъ почечнаго камня. 12 врачей, к торыхъ я въ разное время спрашивалъ относительно боли въ спинѣ, не могли опредѣлить болѣзни.

Только одинъ изъ нихъ кое какъ помогъ мнѣ. Боли въ почкахъ я чувствую всякій разъ, когда съѣдаю что-нибудь кислое или если собирается много газовъ; то же самое является послѣ долгой ходьбы, сидѣнія или стоянія. Я чувствую во всемъ тѣлѣ то сильнѣйшій жаръ, то холодъ. Лѣтомъ мнѣ тяжелѣе, чѣмъ зимой. Прежде я очень много спалъ. Я былъ здоровъ, крѣпокъ, силенъ и хорошо сложенъ. Мнѣ кажется, что едва ли можно быть несчастнѣе меня въ послѣдніе 20 лѣтъ. Я былъ уже разъ въ лѣчебни-

цѣ въ Кенигштейнѣ, гдѣ я получилъ нѣкоторое облегченіе, но не исцѣленіе».

Лѣченіе состояло въ слѣдующемъ: 1) ежедневно 2 верхнихъ обливанія; 2) ежедневно хожденіе по водѣ и обливаніе колѣнъ; 3) еженедѣльно 3—5 обливаній спины, нѣсколько почаще сидячія ванны и, главнымъ образомъ, средства для закаленія тѣла: хожденіе по травѣ и мокрымъ камнямъ, питье настоевъ изъ можжевеловыхъ ягодъ, шиповника и полевого хвоща, но только въ опредѣленное время ежедневно двѣ чашки.

Черезъ 4 недѣли онъ былъ здоровъ, а теперь спустя $^{1}/_{2}$ года можно сказать, что онъ обладаетъ полнѣйшимъ здоровьемъ какъ душевнымъ, такъ и тѣлеснымъ.

Одинъ человѣкъ разсказываетъ: «Мнѣ 35 лѣтъ; у меня всегда болитъ голова и иногда одолѣваетъ такая слабость, что я едва могу вынести. Грудь и спина у меня всегда болятъ. Больше же всего чувствую я боль на затылкѣ, гдѣ постоянно испытываю судорожное сжиманіе. У меня сильно выпадаютъ волосы изъ головы; если это продолжится еще полгода, то у меня совсѣмъ не останется волосъ на головѣ. Руки и ноги обыкновенно холодны. Аппетита у меня совершенно нѣтъ».

Лѣченіе слѣдующее: 1) три раза въ недѣлю одѣвать мокрую сорочку, смоченную въ соленой водѣ; 2) 3 раза въ недѣлю ночью обмывать все тѣло; 3) ежедневно принимать на кончикѣ ножа немного бѣлаго порошка.

Черезъ 2 мѣсяца этотъ паціентъ снова явился ко мнѣ и сказалъ, что онъ совершенно здоровъ, но что только чувствуетъ легкую боль тамъ, гдѣ прежде была сильнѣйшая боль. Вѣсъ его тѣла увеличился на 10 фунтовъ.

Два музыканта разсказываютъ слѣдующее: «у насъ обоихъ одинаковая болѣзнь: постоянная головная боль, по временамъ невыносимая, сонъ неспокойный и непродолжительный, насъ доводятъ чуть ли не до отчаянія приливы крови и головокруженія. Ноги и руки холодны. Мы почти потеряли способность заниматься своимъ дѣломъ». Имъ было обоимъ по 50 лѣтъ.

Въ продолженіи 12 дней оба паціента дѣлали слѣдующее: въ теченіе 6 дней ежедневно два раза верхнее обливаніе и 2 раза обливаніе колѣнъ. Въ слѣдующіе 6 дней попеременно одинъ день полуванна на другой—обливаніе спины; кромѣ того еще разъ въ недѣлю головная па-

ровая ванна. Черезъ 12 дней они оба были здоровы и могли продолжать свои занятія.

Чтобы сохранить здоровье и сберечь силы, имъ нужно было еще ежедневно одно примѣненіе для закаленія тѣла и два раза въ недѣлю полуванну.

Одинъ господинъ изъ Венгріи является ко мнѣ и разсказываетъ слѣдующее: «уже больше года я не могу заниматься своимъ дѣломъ, благодаря сильнымъ головнымъ болямъ и головокруженію. Во всемъ тѣлѣ я ощущаю постоянный зудъ и жженіе, вслѣдствіе чего я очень часто не могу уснуть. Благодаря болѣзни я впалъ въ уныніе и всегда нахожусь въ тревогѣ.

Черезъ нѣсколько недѣль онъ совершенно выздоровѣлъ, благодаря слѣдующимъ примѣненіямъ воды: 1) верхнее обливаніе, и послѣ него сейчасъ же хожденіе по водѣ; 2) ежедневно полуванна; во вторую и третью недѣлю—3 раза полуванна, ежедневно верхнее обливаніе колѣнъ; 3) къ концу лѣченія полныя ванны и верхнія обливанія съ хожденіемъ по водѣ.

Головныя боли, нервныя.

Два ученика должны были оставить школу еще до окончанія учебнаго года. У нихъ обоихъ были такія сильныя головныя боли, такіе приливы крови къ головѣ, что они не только не могли что-нибудь учить, но даже и читать въ продолженіи нѣсколькихъ минутъ. Никакими средствами имъ не могли помочь. Я посовѣтовалъ этимъ паціентамъ большую часть дня ходить босикомъ, особенно по росѣ, затѣмъ стоять по нѣскольку минутъ въ каждый часъ въ ручейкѣ и кромѣ того дѣлать ежедневно 2, а при теплой погодѣ 3 верхнихъ обливанія. Они послѣдовали моему совѣту и сдѣлали даже больше того, что нужно было. Замѣтное улучшеніе не замедлило явиться, и къ концу каникулъ они были ужъ снова способны заниматься въ школѣ.

Было бы очень недурно, если бы въ школахъ, кромѣ гимнастики, занимались еще такими упражненіями, которыя не горячатъ и волнуютъ тѣло, а напротивъ успокаиваютъ его. Невѣроятно просто, какое дѣйствіе оказываетъ хожденіе босикомъ по мокрому лугу или по росѣ.

Одинъ человѣкъ 45 лѣтъ приходитъ ко мнѣ съ жалобой и говоритъ: «По опредѣленію врачей, у меня нервныя головныя боли. Я постоянно ношу на головѣ повязку, иногда ощущаю невыносимое давленіе въ задней части головы то справа, то слѣва. Когда же боли распространяются и на спину, у меня начинаетъ сильно биться сердце, часто по нѣсколько часовъ. Аппетита иногда совсѣмъ нѣтъ; у меня бываетъ такое головокруженіе, что я самъ не могу ходить. Но хуже всего для меня это мои душевныя страданія. У меня такая меланхолія, что я не разъ желалъ себѣ смерти». Цвѣтъ лица у этого человѣка былъ немного желтый, животъ вздутъ онъ былъ довольно полонъ.

Въ 13 дней онъ выздоровѣлъ. Вѣсъ тѣла значительно уменьшился; головныя боли и головокруженіе совершенно исчезли. Снова возвратился къ нему сонъ и аппетитъ.

Примѣненія воды были слѣдующія:

1) Одинъ день верхнее обливаніе и обливаніе колѣнъ передъ обѣдомъ, обливаніе спины и хожденіе по водѣ — послѣ обѣда.

2) Во второй день — передъ обѣдомъ обливаніе спины, затѣмъ хожденіе по водѣ, послѣ обѣда снова обливаніе спины и обливаніе колѣнъ.

3) Въ третій день — передъ обѣдомъ верхнее обливаніе и обливаніе колѣнъ, послѣ обѣда — полное обливаніе и полуванна.

Паціентъ дѣлалъ ежедневно 4 примѣненія, такъ какъ онъ былъ хорошо сложенъ, плотенъ.

Судороги.

Меня позвали къ больной. Все тѣло ея дрожало, ее бросало то вверхъ, то влѣво, то вправо. Больная сама не могла говорить, и потому мать ея разсказала мнѣ слѣдующее: «У моей дочери всегда ужасно болитъ голова; она испытываетъ давленіе въ груди и въ области желудка. Руки и ноги всегда холодны и покрыты липкимъ потомъ. Дочь моя $^3/_4$ года замужемъ, 10 недѣль она была совершенно здорова. Затѣмъ появились въ слабой степени всѣ эти явленія, которыя поднялись теперь до крайней степени. Она почти ничего не можетъ ѣсть, кромѣ развѣ ложки мясного супа или кофе. Все, что она приняла по назначенію

врачей, а также впрыскиванія для того, чтобы вызвать сонъ,—все это только ухудшало ея положеніе».

Я далъ слѣдующій совѣтъ этой больной: ежедневно два раза ставить ноги до колѣнъ въ холодную воду и въ то же время обмывать ихъ губкой или полотенцемъ; сейчасъ же послѣ этого погружать руки до плечъ въ холодную воду на 1 минуту и обмывать ихъ такъ же; затѣмъ покрыть руки и ноги чѣмъ-нибудь теплымъ; кромѣ того, принимать утромъ и вечеромъ по 12 капель ромашки на 6—8 ложекъ теплой воды. Питаться больная должна была отъ времени до времени 3—4 ложками молока.

Черезъ 12 дней больная настолько оправилась, что къ ней возвратился аппетитъ; судороги прекратились, давящія боли въ груди и области живота исчезли точно такъ же, какъ и головныя боли; руки и ноги стали теплыми.

Дальнѣйшія примѣненія были слѣдующія: держать черезъ день ноги въ холодной водѣ по вышеописанному способу; два раза въ недѣлю теплая ножная ванна съ золой и солью, въ продолженіе 14 минутъ, и одинъ разъ въ недѣлю полное обмываніе, послѣ чего сейчасъ же опять въ постель. Вмѣсто ромашковыхъ капель она принимала капли полыни и шалфея, по 12—10 капель въ теплой водѣ. Больная такъ хорошо себя почувствовала послѣ этого, что могла снова взяться за свою домашнюю работу. Для сохраненія здоровья ей достаточно было два раза въ недѣлю обмываться холодной водой. Полуванны оказали бы еще большія услуги.

Чесотка.

Эта противная болѣзнь можетъ причинить много вреда на кожѣ, а еще больше внутри ея. Больше всего слѣдуетъ пожалѣть о томъ, что для излѣченія отъ этой болѣзни пользуются средствами, которыя вмѣсто исцѣленія причиняютъ еще большій вредъ тѣлу. Кто не знаетъ всѣ эти жирныя мази съ сѣрой, водкой и разными другими примѣсями! Всѣ онѣ дѣлаютъ только одно: онѣ совершенно закупориваютъ поры кожи, препятствуютъ необходимой для благосостоянія тѣла транспираціи кожи, вгоняютъ потъ и испаренія обратно въ тѣло, заражаютъ такимъ образомъ кровь и соки и обусловливаютъ появленіе различныхъ болѣзней, даже и смер-

тельныхъ. Это не преувеличено и тѣмъ болѣе печально, что чесотку очень легко излѣчить.

Однажды обратился ко мнѣ за помощью 28-лѣтній мужчина, видъ котораго мнѣ сразу напомнилъ доску, насквозь источенную червями. Никто ему не могъ ничего посовѣтовать; собственно, даже не знали, что у него такое. Я спросилъ его: «имѣли вы въ молодости когда-нибудь чесотку?» Онъ утвердительно отвѣтилъ мнѣ на этотъ вопросъ и прибавилъ, что ее излѣчили тогда въ 3 дня. Я не лѣчу такъ. Боже избави! Именно при лѣченіи этихъ противныхъ болѣзней, которыя больше всѣхъ другихъ заставляютъ предположить присутствіе въ тѣлѣ ядовитыхъ веществъ, нужно всегда помнить одно правило: все, что находится въ организмѣ ненужное ему, должно удалить. Дѣлать противоположное—все равно, что заводить насѣкомыхъ въ одеждѣ и волосахъ, мышей на поляхъ.

Соотвѣтственно съ этимъ взглядомъ нужно выбирать и примѣненія воды такія, которыя могли бы выдѣлить изъ организма все нездоровое, ядовитое и вмѣстѣ съ тѣмъ укрѣпить организмъ настолько, чтобы онъ самъ помогалъ этому выдѣленію.

Сначала нашъ больной принималъ въ теченіе трехъ дней каждый день теплую ванну (33° R) съ отваромъ изъ сосновыхъ вѣтокъ (или же изъ экстракта изъ сосновыхъ иглъ) съ тройной перемѣной. Мыло помогло открыть поры и удалить грязь. За ваннами слѣдовали для укрѣпленія организма еще въ первую недѣлю ночныя полныя обмыванія и на четвертый день теплая ванна съ холоднымъ обмываніемъ; во вторую недѣлю—теплая ванна съ холоднымъ обмываніемъ и холодная полуванна съ обмываніемъ верхней части тѣла; въ третью недѣлю—холодная полная ванна; въ слѣдующіе два мѣсяца каждый мѣсяцъ по двѣ теплыхъ ванны. Если лѣченіе нѣсколько затянется, то можно продолжать два послѣднихъ примѣненія. Теплая ванна 1 разъ въ недѣлю вообще очень полезна.

Въ 6 недѣль нашъ паціентъ былъ здоровъ и могъ заняться какимъ-нибудь дѣломъ. Онъ до сихъ поръ здоровъ; отъ прежней тяжелой болѣзни нѣтъ и слѣдовъ.

Такъ поступаютъ, если чесотка вогнана внутрь.

Если у кого-нибудь сдѣлается снаружи чесотка, то я ему совѣтую принять также теплую ванну въ 33°—34° R и вытереть себя хорошенько острымъ мыломъ, самое луч-

шее зеленымъ, которое можно найти во всякой аптекѣ. Пробывъ $1/4$ часа въ ваннѣ, нужно обмыться чистой водой (теплой или холодной) и обыкновеннымъ домашнимъ мыломъ. Очень полезно для больного принять сейчасъ же вторую такую ванну, перемѣнивъ, впрочемъ, теплую воду (послѣ этого всегда холодное или теплое обмываніе).

Такъ какъ чесотка легко передается черезъ платье, бѣлье и т. п., то послѣ ваннъ очень важно мѣнять бѣлье и платье, а также и постельное бѣлье. Въ противномъ случаѣ, никакія примѣненія воды не помогутъ.

Такимъ образомъ можно въ 3—4 дня вылѣчить чесотку.

Ракъ.

Ракъ—одна изъ очень часто встрѣчающихся въ наше время болѣзней. Онъ можетъ образоваться и разрушить какую угодно часть тѣла. Если болѣзнь приняла широкіе размѣры, то я ужъ не могу помочь водой, потому что кровь и соки заражены.

Ракъ—болѣзнь заразительная, особенно если въ чьей-либо крови и сокахъ есть предрасположеніе къ этой болѣзни.

Я знаю однихъ супруговъ, которые побывали у своей родственницы, страдавшей ракомъ языка. Съ ужасомъ смотрѣли они на разрушенія, произведенныя этой болѣзнью, имъ незнакомой. Черезъ три дня эта болѣзнь появилась и у нихъ: у жены наполовину распухъ языкъ, у мужа воспалилась нижняя губа и образовалась рана. «Мы заразились», объявили они мнѣ. Я старался ободрить этихъ перепуганныхъ до смерти людей. Я посовѣтовалъ имъ одинъ день полоскать раза 4 квасцовой водой весь ротъ, особенно же больныя мѣста, во второй день сдѣлать то же самое сабуровой водой; кромѣ того еще черезъ день принимать головную паровую ванну попеременно съ обертываніемъ шеи. Оба эти лица были совершенно излѣчены отъ этой болѣзни. Я самъ никогда не полагалъ, чтобы такая болѣзнь могла передаться только благодаря дѣйствію испуга. Позже я узналъ, что по мнѣнію врача они дѣйствительно заразились.

Мнѣ приходилось видѣть ракъ въ началѣ и болѣе развившіяся его формы. Онѣ были легко излѣчимы. Цѣль всѣхъ примѣненій воды заключалась въ томъ, чтобы очистить кровь и соки.

Боли въ животѣ.

Одинъ господинъ, приблизительно 40 лѣтъ, жаловался на головокруженіе, приливы крови и сильныя головныя боли. Аппетитъ у него былъ хорошъ. Лицо у него было красное. Главнымъ образомъ, онъ жаловался на то, что животъ у него вздутъ отъ газовъ.

Когда примѣненіями воды газы были удалены, органы укрѣплены, тогда исчезли и всякія болѣзненныя явленія: прошли приливы крови и головныя боли. Черезъ 4 недѣли больной былъ совершенно здоровъ.

Лѣченіе состояло въ слѣдующемъ: 1 день—передъ обѣдомъ верхнее обливаніе и обливаніе колѣнъ, послѣ обѣда верхнее обливаніе и хсжденіе по водѣ. 2 день – верхнее обливаніе и хожденіе по водѣ до обѣда, послѣ обѣда верхнее обливаніе и стояніе въ водѣ. 3 день—верхнее обливаніе и стояніе на колѣняхъ въ водѣ, послѣ обѣда – обливаніе спины. 4 день--то же, что въ третій день. 5 день – полуванна, позднѣе немного верхнее обливаніе; послѣ обѣда верхнее обливаніе и черезъ 2 часа сидячая ванна. 6 день—верхнее обливаніе и черезъ 2 часа полуванна; послѣ обѣда—ванна до плечъ. 7 день—хожденіе въ водѣ до икръ и черезъ два часа обливаніе спины.

Все это повторялъ онъ въ продолженіе 4 хъ недѣль до полнаго выздоровленія.

Болѣзнь легкихъ.

Одна женщина разсказываетъ слѣдующее: «Врачи говорятъ, что у меня катаръ легкихъ и зѣва, что мои легкія сильно поражены. Два врача даже рѣшили, что мнѣ ужъ ничѣмъ нельзя помочь. Я хочу теперь сдѣлать послѣднюю попытку лѣчиться водой. Если и это не поможетъ, то я покорюсь волѣ Божіей“.

Въ продолженіе 20 дней этой женщинѣ дѣлали ежедневно два верхнихъ обливанія и сейчасъ же послѣ этого обливанія колѣнъ и два раза въ недѣлю—короткое обертываніе. Кромѣ того, ежедневно она принимала двѣ чашки настоя, малыми порціями, изъ отвара укропнаго сѣмени, крапивы и подорожника. Послѣ этого кашель прекратился, видъ больной сдѣлался свѣжимъ, силы опять возвратились къ ней.

Язвы желудка.

Частая рвота, жженіе въ желудкѣ и т. п. не составляютъ еще постоянныхъ признаковъ язвъ желудка. Тѣмъ не менѣе язвы эти бываютъ.

Такіе больные не должны принимать ничего остраго, поменьше употреблять соли, перцу, пряностей. Совершенно простая пища и еще болѣе простое питье, особенно молоко, являются самыми лучшими цѣлебными средствами противъ только что образовавшихся маленькихъ язвъ (нарывовъ) желудка.

Вообще же лѣченіе маленькихъ наружныхъ нарывовъ даетъ намъ указаніе, какъ лѣчить нарывы внутри. Нарывъ на пальцѣ скоро можно вылѣчить, если обвязать его чистой тряпицей, смоченной въ водѣ; это очищаетъ и лѣчитъ. Почему же и не лѣчить внутреннихъ нарывовъ водой, принимаемой нѣкоторое время черезъ каждые полчаса по ложкѣ или настоями какихъ-нибудь цѣлебныхъ травъ, точно также черезъ часъ или полчаса по ложкѣ! Совѣтую попробовать пить настой изъ полыни или шалфея, или настой обѣихъ этихъ травъ вмѣстѣ (пополамъ). Или можно взять на кончикъ ножа порошка изъ алоэ, растворить его въ $1/4$ стакана воды и пить это лѣкарство черезъ каждый часъ по столовой ложкѣ. Нужно замѣтить, что послѣднее лѣкарство принимаютъ только въ продолженіе полудня и съ перерывами въ 2—3 дня каждый разъ. Отличнѣйшее домашнее средство, которое найдется даже у бѣднѣйшаго, есть разсолъ кислой капусты (его всегда много во всякомъ боченкѣ съ капустой). Разсолъ кислой капусты излѣчиваетъ самыя застарѣлыя болѣзни. Для этого нужно смѣшать столовую ложку разсола съ 6—8 ложками обыкновенной питьевой воды и принимать каждый часъ по столовой ложкѣ. Опытъ показалъ мнѣ, что это средство всегда помогаетъ, если же случайно желаемаго дѣйствія не будетъ, то во всякомъ случаѣ, такія лѣкарства гораздо лучше разныхъ ядовитыхъ препаратовъ.

Настой изъ подорожника тоже хорошо дѣйствуетъ.

Для наружнаго примѣненія я рекомендую такимъ больнымъ въ 2—4 раза сложенный компрессъ на животъ на $1\frac{1}{2}$—2 часа. Смачивать его лучше не въ водѣ, а въ отварѣ сѣнной трухи, полевого хвоща и сосновыхъ вѣтокъ.

Если же въ желудкѣ большія, злокачественныя язвы, то тогда ужъ нечего думать о лѣченіи. Разрушеніе идетъ впередъ и оканчивается всегда смертью.

Катарръ желудка или кишекъ.

Одна женщина 40 лѣтъ жалуется на слѣдующія страданія: «въ лѣвомъ боку, ниже реберъ, я чувствую всегда боли, то болѣе слабыя, то болѣе сильныя. Часто эти боли просто невыносимы. Такія же боли я испытываю при мочеиспусканіи, иногда я просто не могу мочиться, а если мнѣ и бываетъ нѣсколько лучше, то я все-таки всегда испытываю боли. Иногда боли настолько усиливаются, что я просто желала бы въ это время умереть. Кромѣ того, у меня животъ такъ вздутъ, что я не знаю, что мнѣ дѣлать, шея часто такъ опухаетъ и вздувается, что я едва могу говорить. Я уже перебывала у многихъ врачей и знахарей; иногда мнѣ дѣлалось нѣсколько легче, но скоро появлялась старая исторія“.

Въ 4 недѣли эта женщина освободилась отъ своихъ страданій, благодаря слѣдующимъ примѣненіямъ воды:

1) Еженедѣльно 4 раза прикладывала она себѣ на животъ компрессъ изъ отваренной сѣнной трухи на $1^1/_2$ часа.

2) 3 раза въ недѣлю она немного обмывала себѣ все тѣло, вставая ночью съ постели, соленой водой въ продолженіе минуты и, не вытершись, сейчасъ же опять ложилась въ постель.

3) Она пила ежедневно чашку настоя изъ 20 истолченныхъ можжевеловыхъ ягодъ и полевого хвоща, кипяченнаго 10 минутъ, раздѣливъ эту чашку настоя на 3 порціи. Такъ въ продолженіе 12 дней.

Послѣ этихъ 12 дней она дѣлала слѣдующія примѣненія:

1) Разъ въ недѣлю компрессъ изъ сѣнной трухи.

2) Три раза въ недѣлю ночью полное обмываніе.

3) 2 раза въ недѣлю полуванна, продолжительностью въ $^1/_2$ минуты.

4) Продолжала пить тотъ же настой. Такъ въ теченіе 3 недѣль.

Чтобы сохранить здоровье, достаточно принимать 3 полуванны въ недѣлю.

Желудочные спазмы.

Господинъ N, часто простуживался и благодаря этому у него появились въ животѣ боли. У него бывала часто рвота вслѣдствіе скопленія газовъ; послѣ нея онъ себя почувствовалъ снова хорошо и имѣлъ отличнѣйшій аппетитъ. Но съ теченіемъ времени болѣзнь усиливалась и давала себя чувствовать особенно послѣ ѣды, такъ что онъ иногда даже вскрикивалъ отъ боли. При этомъ онъ чувствовалъ во всемъ тѣлѣ ознобъ, руки и ноги были холодны, какъ ледъ. Во всѣхъ этихъ случаяхъ желудокъ является меньше всего виновникомъ страданія; сильное давленіе газовъ на него вызываетъ позывъ на рвоту и самую рвоту. Послѣдняя облегчаетъ состояніе больного только на короткое время. Болѣзнь будетъ устранена совершенно только тогда, когда во всемъ тѣлѣ будетъ возстановлена равномѣрная температура, равномѣрная транспирація крови. Этого можно достигнуть слѣдующими мѣрами: больного должно въ первый день 3 раза обмывать въ постели теплой водой съ уксусомъ и, не вытерши, уложить его снова въ постель и хорошо прикрыть. Во второй день нужно дѣлать то же самое, но только 2 раза, а дальше ежедневно по разу. Этого лѣченія достаточно также при простудной лихорадкѣ, сопровождаемой отрыжкой и рвотой.

Болѣзни желудка.

Бѣдный желудокъ! Въ чемъ тебя только не обвиняютъ. Послѣ сердца и нервовъ ты первый козелъ отпущенія! Спросите сотни людей, не страдаютъ ли они желудкомъ, и очень немногіе изъ нихъ отвѣтятъ вамъ отрицательно. А все-таки желудокъ въ большинствѣ случаевъ такъ же невиненъ, какъ новорожденный младенецъ. и такъ же здоровъ, какъ веселый, съ радостью рѣзвящійся ребенокъ. Для доказательства я приведу нѣсколько примѣровъ.

У Амаліи была въ продолженіе цѣлаго года очень частая рвота. Она ничего поэтому не могла ѣсть, кромѣ 3—4 ложекъ тепловатаго молока. Она обращалась ко многимъ знаменитымъ врачамъ. Аптекарь сказалъ ей, наконецъ, что у него въ аптекѣ больше нѣтъ лѣкарствъ, которыхъ бы она не испробовала. Больную привезли ко мнѣ, не спросивши

на то моего согласія. Отослать этихъ бѣдныхъ людей я не могъ. Больная сильно исхудала, черты лица ея осунулись, голосъ ослабѣлъ. Кашля у нея не было вовсе (это было для меня самое важное), а только это желудочное страданіе, отъ котораго меня и просили ее полѣчить.

Я попросилъ ихъ успокоиться и сказалъ, что желудокъ больной принадлежитъ къ самымъ здоровымъ органамъ, а что болѣзнь нужно искать въ другомъ мѣстѣ. Одни сердились, другіе смѣялись; больная же подумала, вѣрно, что я съ ума сошелъ. «Такъ далеко ѣхать при такихъ страданіяхъ», думала она, вѣроятно, «чтобы выслушать этотъ безжалостный, жестокій приговоръ священника»! Что же привело меня къ такому заключенію? Больная не кашляла, но воздухъ (газы) какъ будто вырывался изъ ея рта. Желудокъ и кишечникъ были переполнены газами. При такомъ сосѣдствѣ трудно быть покойнымъ, и даже выносливый желудокъ не вытерпѣлъ; онъ долженъ былъ почти совсѣмъ пріостановить свою правильную дѣятельность. Болѣзнь усилилась еще потому, что кожа была совершенно суха, и всякая транспирація прекратилась.

Примѣненія воды были слѣдующія по порядку: тепловатыя нижнія обертыванія, обмыванія верхней части тѣла, короткія обертыванія, полное обмываніе, обливаніе колѣнъ ($^1/_2$ минуты), снова нижнее обертываніе, верхнее обливаніе, стояніе на колѣняхъ въ водѣ ($^1/_2$ минуты) до области желудка, полное обмываніе, верхній и нижній компрессы. Въ каждую половину дня больная должна была дѣлать одно изъ этихъ примѣненій въ вышеуказанномъ порядкѣ, и кромѣ того еще разъ-два въ день ходить по мокрымъ камнямъ. Теплыми обертываніями я хотѣлъ согрѣвать, смягчить кожу, сдѣлать ее болѣе влажной; обмыванія и всѣ прочія примѣненія должны были дѣйствовать на животъ. Дѣйствительно, газы стали выдѣляться нормально, и транспирація, нормальная дѣятельность кожи, возстановилась. Съ удаленіемъ газовъ возвратился къ больной аппетитъ; крови и соковъ стало больше, и въ короткое время—5 недѣль—больная была совершенно здорова.

Уже много лѣтъ Роза страдаетъ желудкомъ, а нѣсколько мѣсяцевъ—еще сильными спазмами въ желудкѣ. Ей приходится часто лежать въ постели; и если даже она и можетъ встать, то съ большимъ трудомъ занимается хоть немного своимъ дѣломъ. Многіе врачи говорили ей, что у

нея только болѣзнь желудка. Бѣдная приняла не мало капель, порошковъ, пилюль и т. п.,—большею частью все острыя вещи.

Уже по внѣшнему виду можно замѣтить, что она очень больна: лицо осунулось, блѣдно, тѣло—однѣ только кости да кожа. Животъ у нея вздутъ, и даже прикосновеніе надѣтаго на нее платья причиняетъ ей боль. У нея часто бываетъ рвота; руки и ноги, холодны, какъ ледъ. По моему мнѣнію, которое и на этотъ разъ оказалось совершенно вѣрнымъ,—дѣвушка простудила животъ частыми внезапными переходами отъ тепла къ холоду, отъ горячей печи въ холодный погребъ; она не знала, что ей дѣлать, когда почувствовала первые болѣзненные приступы. Къ тому же ей было рѣшительно некому довѣриться и она терпѣла эту болѣзнь, пока только возможно было, но наконецъ, давленіе въ животѣ сдѣлалось такъ сильно, что стиснутый, сжатый желудокъ выбрасывалъ все, что только не принималъ въ себя.

Кромѣ общихъ примѣненій для возбужденія дѣятельности всего тѣла, нужны были еще и такія, которыя бы растворили и выдѣлили все собравшееся въ животѣ, особенно же газы.

Для этого она пользовалась ежедневно однимъ изъ слѣдующихъ примѣненій: испанскій плащъ, компрессы съ сѣнной трухой на животъ, ежедневно на 2 часа, короткое обертываніе для растворенія и выдѣленія, верхній и нижній компрессы, холодныя полныя обмыванія, два раза ночью съ постели, снова испанскій плащъ. Кромѣ того: хожденіе по мокрымъ камнямъ или мокрой травѣ, иногда обливаніе колѣнъ; черезъ 4 недѣли достаточно было примѣнять попеременно испанскій плащъ и короткое обертываніе, черезъ день—одно изъ этихъ примѣненій. Затѣмъ больная должна была часто ходить босикомъ. Роза совершенно выздоровѣла и здорова доселѣ. «Я теперь такъ здорова», сказала она мнѣ при недавней случайной встрѣчѣ, «какъ никогда еще въ жизни не была».

У Фридриха была часто рвота, сначала кислотами изъ желудка, потомъ же всѣмъ, что онъ съѣдалъ и выпивалъ. Никакія средства не помогали; докторъ объявилъ, что у него затвердѣніе желудка, суженіе входа въ желудокъ.

Выглядѣлъ паціентъ недурно, но лицо нѣсколько старо и желтоватаго цвѣта. Онъ говорилъ, что изъ желудка у

него выходитъ много газовъ; животъ такъ пучитъ, что онъ похожъ на барабанъ, и кромѣ того онъ чувствуетъ постоянно головныя боли. И тутъ мы имѣемъ отсутствіе дѣятельности нижней области живота, слабость кишечника, что обусловливаетъ неправильный стулъ, скопленіе газовъ, а отсюда ужъ давленіе на желудокъ и голову.

Больной долженъ былъ въ продолженіе 10 дней ежедневно класть на животъ платокъ, смоченный въ водѣ съ уксусомъ, на 2 часа; ежедневно принимать теплую ножную ванну съ золой и солью и каждую ночь обмывать себѣ спину холодной водой. Уже черезъ 6 дней замѣтно было улучшеніе. Спустя 10 дней больной сталъ примѣнять два раза въ недѣлю короткое обертываніе, одинъ разъ—испанскій плащъ и бралъ черезъ день ножную ванну съ золой и солью. Въ послѣднія 2 недѣли онъ ежедневно принималъ по 2 полуванны (до области желудка) и дѣлалъ по 3 верхнихъ и нижнихъ обливанія. Въ 6 недѣль больной былъ совершенно здоровъ.

Я могъ привести безчисленное множество такихъ случаевъ, но мнѣ кажется, что и сказаннаго довольно. Я охотно подтверждаю и допускаю слѣдующее: если не устранить такой болѣзни, если не уничтожить постояннаго давленія и сопутствующаго ему воспаленія желудка, тогда, конечно, могутъ образоваться опасныя язвы желудка, изъ которыхъ потомъ, большею частью, образуется ракъ желудка.

Даже и здѣсь могутъ быть ошибки и заблужденія. Я поясню это примѣромъ. У одного человѣка, какъ мнѣ сказали, по опредѣленію спеціалистовъ, образовался ракъ желудка; ко мнѣ только обратились за совѣтомъ, какія предохранительныя мѣры принять въ домѣ, чтобы никто изъ семьи не заразился этой ужасной болѣзнью. Я указалъ имъ, что нужно дѣлать для этого, и, кромѣ того, посовѣтовалъ и больному кое-что: черезъ 4 недѣли больной совершенно выздоровѣлъ. Я назначилъ ему простые настои изъ тысячелистника, полыни и шалфея и короткія обертыванія попеременно съ ножными ваннами. Одинъ господинъ страдалъ приливами крови послѣ ѣды, а также отрыжкой, особенно часа черезъ 2 послѣ ѣды, повторявшейся черезъ каждые 4—5 минутъ. Кромѣ того у него былъ запоръ: кишечникъ ослабленъ, и ноги сильно потѣли, (тяжелый, противный запахъ). Это состояніе продолжалось 5—6 лѣтъ. Онъ примѣнялъ разныя средства; но все безъ послѣдствій, лицо блѣдно,

круги подъ глазами синіе, вообще онъ былъ малокровенъ, а поэтому въ немъ было мало природной теплоты, дурное пищевареніе, благодаря чему организмъ и кровь плохо питались.

Здѣсь нужно сдѣлать примѣненіями воды слѣдующее: 1) растворить испорченныя вещества; 2) увеличить природную теплоту; 3) улучшить пищевареніе, укрѣпивъ всѣ органы, для того чтобы кровь и соки стали лучше и дали бы хорошій ходъ всей машинѣ. Такой организмъ похожъ на машину, которую усердно смазывали, да только плохимъ матеріаломъ; поэтому ее и нужно прочистить повсюду.

Примѣненія воды: 1) теплая ножная ванна для выдѣленія испорченныхъ веществъ изъ ногъ, приблизительно 3—4 раза, пока не прекратится потѣніе ногъ. 2) полныя обмыванія, для того чтобы вызвать всеобщую транссипрацію и въ то же время поднять природную теплоту. 3) Верхнее и нижнее обливаніе.

Эти примѣненія нужно продолжать въ теченіе 8—10 дней, ежедневно по 2 примѣненія.

Дальнѣйшее лѣченіе заключается въ полномъ обмываніи, верхнемъ и нижнемъ компрессѣ, стояніи на колѣняхъ въ водѣ, обливанія спины—все это въ продолженіе 10 дней также. 3-ю часть лѣченія составляютъ полуванны и полныя обмыванія. Въ 3—4 недѣли такой больной можетъ быть излѣченъ. Для дальнѣйшаго укрѣпленія необходимо дѣлать еженедѣльно два примѣненія; для этого вполнѣ достаточно полнаго обмыванія или верхняго и нижняго обливанія.

У одной женщины 64 лѣтъ было сильное жженіе въ желудкѣ, отрыжка и рвота; кромѣ того ее часто морозило, а иногда она сильно потѣла. Съ теченіемъ времени болѣзнь все усиливалась, несмотря на всѣ употребляемыя противъ нея средства. Лучше всего было бы здѣсь принимать ежедневно 20 капель полынной настойки въ маленькой чашкѣ теплой воды, кромѣ того дѣлать ежедневно теплые нижніе компрессы продолжительностью въ часъ; далѣе — черезъ день привязывать къ животу на часъ платокъ, сложенный вдвое и смоченный въ теплой водѣ. Черезъ день слѣдуетъ еще принимать теплую ножную ванну съ золой и солью, въ продолженіе 14 минутъ.

Одна особа 40 лѣтъ жаловалась на частыя боли въ желудкѣ, на боли въ животѣ, отсутствіе аппетита, кислую отрыжку и слабость. Ноги и руки были большей частью

холодны.—Примѣненія воды были слѣдующія: 1) каждое утро и вечеръ сильно вытирать себѣ грудь и животъ смѣсью изъ воды и уксуса (пополамъ); 2) ежедневно съѣдать 6—8 можжевеловыхъ ягодъ; 3) еженедѣльно 3 раза, вставая съ постели обмываться и, не вытершись, снова лечь въ постель. Въ 2 недѣли больная была здорова, и для сохраненія здоровья она должна была нѣкоторое время разъ въ недѣлю обмываться.

«Въ продолженіе долгаго времени у меня сильныя боли въ желудкѣ. У меня сильно пучитъ животъ, и я должна часто при сильныхъ боляхъ вырвать все, что съѣдаю. Ноги у меня большей частью болятъ, и въ нихъ еще чувствую я судорожныя подергиванія. Губы мои всегда бѣлы, я исхудалъ совершенно. Я обращался уже ко многимъ врачамъ, они мнѣ своими средствами нисколько не помогли, а скорѣе ослабили».

Примѣненія воды: 1) еженедѣльно 3 раза привязывать къ животу отваренную сѣнную труху на 1 часъ; 2) черезъ ночь, вставая съ постели обмываться и, не вытершись, снова лечь въ постель; 3) каждое утро принимать 25 капель полынной настойки въ водѣ, каждый вечеръ 25 капель настойки изъ шиповника.

Одна женщина расказываетъ: «У меня всегда болитъ животъ; его очень часто пучитъ; когда мнѣ бываетъ очень плохо, я чувствую давленіе на желудокъ, что сопровождается кислой отрыжкой и часто рвотой. Въ головѣ чувствуется тяжесть, и очень часто бываетъ у меня сильное головокруженіе. Бываетъ время, когда я должна мочиться черезъ каждые полчаса, но бываютъ дни, когда я съ трудомъ выпускаю мочу одинъ только разъ. Три врача сказали мнѣ, что у меня катаръ желудка».

Эта больная была вылѣчена въ теченіе 4 недѣль, благодаря слѣдующимъ примѣненіямъ воды: въ первую недѣлю она дѣлала себѣ ежедневно 2 верхнихъ обливанія и обливанія колѣнъ и выпивала ежедневно чашку настоя изъ можжевеловыхъ ягодъ и полевого хвоща; во вторую недѣлю—ежедневно верхнее обливаніе и обливаніе колѣнъ, два раза обертываніе отъ подмышекъ; въ третью недѣлю--одинъ разъ испанскій плащъ, одинъ разъ хожденіе по водѣ—ежедневно.

Желудочныя кислоты.

Одна женщина 45 лѣтъ разсказываетъ мнѣ: «почти каждый день я чувствую сильныя боли въ желудкѣ; онѣ время отъ времени прекращаются, но всегда только на короткое время. У меня бываетъ очень часто горькая и кислая отрыжка. Иногда я просто не знаю, какъ мнѣ согрѣться, при чемъ, чѣмъ больше горечи и кислоты при отрыжкѣ, тѣмъ сильнѣе холодъ». Видъ у этой женщины былъ очень болѣзненный, она очень исхудала; черты лица ввалились, холодъ, повидимому, вытѣснилъ совершенно теплоту. Здѣсь, очевидно, благодаря плохому пищеваренію, наступило сильное малокровіе.

Я назначилъ ей слѣдующее: «налейте вы кипящую воду на сѣнную труху, положите затѣмъ эту труху, по возможности потеплѣе, на платокъ или еще лучше въ мѣшочекъ и положите это въ области желудка и живота, при чемъ оно должно быть настолько тепло, насколько только возможно. Сверхъ этого мѣшочка положите большой платокъ, такъ чтобы привязать имъ мѣшочекъ къ животу, и оставьте это такъ на полчаса. Это повторяйте въ продолженіе 3-хъ дней. Затѣмъ, 3 дня подъ рядъ принимайте каждый вечеръ теплую ножную ванну съ золой и солью, въ продолженіе 14 минутъ, а послѣ ужъ черезъ 3—4 дня. 3—4 раза обливайтесь ночью, вставая съ постели, и сейчасъ же послѣ этого ложитесь опять въ постель. Кромѣ того ежедневно принимайте 2 раза по 4—6 ложекъ настоя полыни. Все это дѣлайте въ продолженіе 2-хъ недѣль: далѣе же достаточно будетъ еженедѣльно одной ножной ванны и одного обмыванія ночью или полуванны».

Мигрень.

Мигрень боль половины головы, встрѣчается преимущественно у женщинъ, но и мужчины довольно часто подвергаются ей, особенно такіе, которые много и долго занимаются умственнымъ трудомъ. Иногда можно услышать отъ врача такого рода утѣшеніе: «не безпокойтесь, у дураковъ не бываетъ мигрени»! Эта болѣзнь можетъ легко произойти отъ неправильнаго теченія крови, еще же чаще она происходитъ отъ вредныхъ вліяній со стороны желудка и живота вообще.

Если животъ вообще ослабленъ, если собираются часто газы, если, наконецъ, отправленія кишечника неравномѣрны, то всѣ эти болѣзненныя явленія очень часто оказываютъ вліяніе на голову, вызывая въ отдѣльныхъ мѣстахъ ея боли. Или же неправильно текущая кровь можетъ давить особенно сильно на какое-нибудь мѣсто. Часто эта тяжелая болѣзнь начинается съ того, что глаза застилаются какъ бы туманомъ. У однихъ при этомъ слезятся глаза, у другихъ темнѣетъ въ глазахъ, и имъ кажется, будто они видятъ предъ собой какія то прыгающія фигуры.

Особенно легко появляется мигрень послѣ болѣзней, когда организмъ еще недостаточно оправился, дѣятельность органовъ еще не возвратилась къ нормѣ. Мигрень можетъ быть также наслѣдственной. Лица, часто страдающія мигренью, говорятъ обыкновенно, что мать или отецъ страдалъ тѣмъ же. Эту болѣзнь вылѣчить не трудно. Если мигрень обуславливается скопленіемъ газовъ, – а это, по моему мнѣнію, главная причина,—то въ такомъ случаѣ вполнѣ достаточно обмывать животъ холодной водой ежедневно 2—3 раза, въ продолженіе 2—3 дней; этимъ простымъ примѣненіемъ не только газы удаляются, но оно еще дѣйствуетъ на стулъ, и не рѣдко само приводитъ все въ порядокъ. Дѣйствіе будетъ сильнѣе, если въ воду, которою обмываются, прилить немного уксуса или соли.

Если этого примѣненія недостаточно, то можно въ продолженіе одной недѣли принимать 2—3 ванны. Этого вполнѣ достаточно. Кромѣ того паціентъ можетъ еще пить настои, уничтожающіе газы. Настой изъ тмина или укропа дѣйствуетъ отлично, если его пить. Также нѣкоторыя другія домашнія средства достойны вниманія. Каждое утро и каждый вечеръ 5 капель левандоваго масла на сахарѣ— также хорошо дѣйствуетъ 6—8 можжевеловыхъ ягодъ, если ѣсть ихъ въ разное время дня,—помогли уже многимъ. Многіе считаютъ радикальнымъ средствомъ противъ этого страданія содовый порошокъ. Онъ дѣйствительно способствуетъ выдѣленію газовъ, съ этимъ я согласенъ; но всетаки не нужно преувеличивать его значенія: онъ не служитъ радикальнымъ средствомъ. Люди, восхваляющіе это средство, напоминаютъ мнѣ всегда анекдотъ о томъ, какъ кто-то убилъ зайца ракетой. Лучшимъ средствомъ non plus ultra противъ мигрени служитъ теперь мигреневый карандашъ, т. е. красивый, хорошо выточенный кусочекъ дерева,

въ который вставлена эта чудесная вещица, сильно пахнущая камфорой. Ни одинъ молодой образованный человѣкъ, ни одна дама не выходятъ теперь изъ дому безъ этого vade necum. Корень зла (мигрени) находится, какъ мы видѣли, главнымъ образомъ, въ животѣ. Достаточно нѣсколько разъ провести этимъ карандашемъ по лбу, чтобы все уже было хорошо.

Пусть помогаетъ! Я ужъ больше ничего не хочу говорить объ этомъ. Но я невольно усмѣхнулся бы, если бы паціентъ, вмѣсто того, чтобы поставить себѣ клистиръ, какъ это ему назначено, началъ бы спринцевать себѣ ухо.

Нервное истощеніе.

Одинъ священникъ разсказывалъ, что у него часто бываетъ невыносимая головная боль, а когда она утихаетъ— то появляется такая боль въ горлѣ, что онъ съ трудомъ можетъ говорить. Въ спинѣ также является часто чувство болѣзненнаго стягиванія и общая усталость. Свидѣтельство врача гласило, что онъ «страдаетъ ясно выраженнымъ нервнымъ истощеніемъ и что нужно опасаться болѣзни головного и спинного мозга», кромѣ того онъ былъ чрезвычайно раздражителенъ и испытывалъ постоянное чувство страха.

Примѣненія: ежедневно утромъ и послѣ обѣда легкое верхнее обливаніе; ежедневно 4 минуты ходить босикомъ по мокрой травѣ. Такъ—въ продолженіе 5 дней. Затѣмъ въ теченіе 5 дней ежедневно болѣе сильное обливаніе верхнихъ частей тѣла и колѣнъ, к 2 раза ходить по водѣ. Въ промежуткахъ—сидячія ванны. Дальнѣйшія примѣненія были: каждый день 1 обливаніе спины, 1 верхнее обливаніе, 1 полуванна и хожденіе по водѣ. Больной скоро вполнѣ выздоровѣлъ и сдѣлался бодрымъ и веселымъ.

Нервныя страданія.

Одинъ священникъ разсказываетъ: «Вслѣдствіе сильныхъ волненій, безпокойствъ и страха, я въ концѣ іюля 1884 года заболѣлъ; болѣзнь выразилась сперва усиленнымъ, внушающимъ опасенія, сердцебіеніемъ и постояннымъ затрудненіемъ дыханія, при общей слабости. Сердцебіенія черезъ нѣсколько мѣсяцевъ прекратились; но появились дру-

гія страданія, между прочимъ, сильные припадки астмы и давленіе, боли и судороги въ животѣ и груди. Преимущественно давленіе чувствовалось въ области реберъ, а подчасъ и въ спинномъ мозгу. Часто чувствовалъ я общую усталость и вялость членовъ и боли въ суставахъ. При этомъ—запоры и вздутіе живота. Голосъ былъ такъ ослабленъ, что уже обыкновенная рѣчь причиняла мнѣ боль и являлись припадки удушья. Пользоваться голосомъ долгое время становилось положительно невозможно. Все это время я испытывалъ сильныя головокруженія, тяжесть и боли въ головѣ, такъ что сталъ почти совсѣмъ неспособенъ къ умственному напряженію. Каждая мелочь сильно меня раздражаетъ и усиливаетъ до крайней степени боли въ головѣ и груди. Врачи рѣшили, что у меня страданія нервовъ. Два изъ нихъ, аллопатъ и гомеопатъ, приписали мнѣ нѣкоторыя лѣкарства (душъ, діэту, Kali bromati, Zincum oxydat., Natr. prosph. и т. д), но это не только не помогало, а иногда еще ухудшало болѣзнь. Третій врачъ посовѣтовалъ мнѣ полныя ванны и движеніе на открытомъ воздухѣ; это помогало больше, и черезъ полъ года я обратился исключительно къ помощи воды».

Вотъ слова больного. Посмотримъ теперь, какъ онъ выглядитъ: лицо очень красное, края вѣкъ нѣсколько пожелтѣли, уши и зубы изсиня красны; волосы у 30-лѣтняго человѣка выпадаютъ. На что же это все указываетъ? Конечно, на слишкомъ сильные приливы крови къ головѣ и груди; а излишнее количество крови въ головѣ можетъ повлечь растяженіе сосудовъ. Надо, значитъ, прежде всего отвлечь кровь отъ верхнихъ частей тѣла къ нижнимъ конечностямъ, и тогда лѣчить уже всѣ послѣдствія приливовъ.

Примѣненія должны слѣдовать въ такомъ порядкѣ: ножная паровая ванна, головная паровая ванна, короткое обертываніе, испанскій плащъ, хожденіе босикомъ, верхнія и нижнія обливанія, снова испанскій плащъ, хожденіе босикомъ (зимою очень хорошо по свѣжему снѣгу).

Недѣли черезъ три больному стало гораздо лучше; но, такъ какъ болѣзнь сильно укоренилась и развилась, то полное излѣченіе могло наступить только черезъ нѣсколько мѣсяцевъ.

Паціентъ самъ можетъ судить, какое примѣненіе воды дѣйствуетъ на него всего лучше, и его должно примѣнять

почаще; но никогда—исключительно его, безъ примѣненій, вліяющихъ на весь организмъ.

Одинъ богемскій священникъ разсказываетъ: «около году (8 мѣс.) тому назадъ у меня отъ переутомленія начались сердцебіенія, безсонница, а потомъ—отрыжка, вздутіе живота и одышка. Иногда я ощущалъ боль и дрожь въ рукахъ и ногахъ, тревожное состояніе духа, и при этомъ—общую слабость и утомленіе; въ послѣднее время пропалъ аппетитъ и появились запоры».

Цвѣтъ лица былъ блѣдно-желтый, общій видъ вялый, усталый. Послѣ 7-недѣльнаго лѣченія онъ уѣхалъ свѣжимъ, здоровымъ, и сонъ также возвратился къ нему.

Первыя три недѣли производились:

1) ночью, при вставаніи съ постели—полуванны;

2) передъ обѣдомъ—верхнее обливаніе и хожденіе по водѣ;

3) послѣ обѣда—полуванна и обливаніе спины;

4) хожденіе босикомъ по травѣ.

Послѣдующія примѣненія состояли изъ верхнихъ обливаній колѣнъ, полуваннъ и двухъ ножныхъ паровыхъ ваннъ.

Внутрь паціентъ принималъ ежедневно 8—10 ягодъ можжевельника и настой полыни и шалфея.

Нервная возбужденность.

Два студента приходятъ ко мнѣ во время Пасхи и разсказываютъ: «мы страдаемъ головною болью, приливами крови къ головѣ, безсонницей, сильной усталостью, отсутствіемъ аппетита, и мы не въ состояніи заниматься какъ слѣдуетъ. Не можемъ ли мы излѣчиться за время каникулъ при помощи воды»?

Я имъ посовѣтовалъ слѣдующее: такъ какъ это было весной, и почва была еще довольно сыра, они должны были проводить время большей частью на свѣжемъ воздухѣ, босикомъ, и когда имъ дѣлалось холодно, производить быстрыя движенія; по временамъ же ходить минуты 2—3 по канавѣ, наполненной водой; 2—3 раза въ день они должны были держать руки до локтей въ водѣ.

Это лѣченіе очень понравилось студентамъ; они повеселѣли, сдѣлались бодры и здоровы, съ новыми силами возобновили занятія, и ждали слѣдующихъ каникулъ, чтобы еще больше укрѣпиться и закалиться.

Нужно, однако, прибавить, что послѣ хожденія босикомъ по мокрой травѣ и по водѣ слѣдуетъ потомъ опять надѣть обувь, и быстро ходить до возобновленія нормальной теплоты тѣла.

Подобное же совершенно состояніе, какъ у этихъ двухъ, и еще головокруженія я помню у третьяго студента; это было въ теплые дни августа; студентъ этотъ проводилъ цѣлые дни босикомъ въ садахъ и лѣсахъ. Кромѣ того, ему дѣлали ежедневно 2—4 верхнихъ обливанія. Черезъ 12 дней всѣ признаки болѣзни исчезли, и онъ уѣхалъ исцѣленнымъ и способнымъ къ работѣ.

Разстройство нервовъ.

У одного господина съ извѣстнымъ положеніемъ въ свѣтѣ, вслѣдствіе переутомленія, образовалось такое разстройство организма, что трудно было сказать, что болѣе повреждено; умъ или тѣло. Нужно было опасаться, какъ бы это душевное разстройство не окончилось самымъ печальнымъ образомъ. Въ продолженіе цѣлыхъ мѣсяцевъ онъ былъ лишенъ сна и покоя и былъ удрученъ тѣлесными страданіями и болями; врачебная помощь не приносила никакой пользы. И въ этомъ случаѣ вода оказала такую помощь, что несчастный черезъ 13 недѣль, бодрый и здоровый, снова въ состояніи былъ приняться за свою работу.

Примѣненія воды были здѣсь очень просты:

Первый день. Обмываніе верхней части тѣла передъ обѣдомъ водой съ уксусомъ; затѣмъ обливаніе колѣнъ (1 минута). Послѣ обѣда—какъ передъ обѣдомъ.

Второй день. Верхнее обливаніе изъ половины лейки, сейчасъ послѣ этого хожденіе босикомъ по мокрымъ камнямъ, и при этомъ полная лейка воды на колѣни; послѣ обѣда—то же самое.

Третій день. Верхнее обливаніе (2 лейки) и обливаніе колѣнъ; послѣ обѣда—верхнее обливаніе (1 лейка), затѣмъ стоять 3 минуты въ водѣ. Это примѣненіе причиняло паціенту боль до слезъ. Такое лѣченіе длилось недѣлю.

Слѣдующую недѣлю шли верхнія обливанія и обливанія колѣнъ попеременно съ стояніемъ въ водѣ, насколько это позволяли чувствительныя ноги больного; для обливаній брали уже 1—3 лейки. Въ водѣ нужно уже было стоять до колѣнъ, но не болѣе 2—3 минутъ.

На третьей недѣлѣ всѣ эти примѣненія усиливались, и кромѣ этого черезъ день сидячая ванна, обыкновенно послѣ обѣда. Четвертая недѣля: верхнія обливанія, стояніе въ водѣ и иногда полуванна. Пятая недѣля: утромъ обливаніе спины и стояніе въ водѣ или обливаніе колѣнъ; послѣ обѣда — верхнее обливаніе. Всѣ эти примѣненія дѣлались попеременно; обливанія спины до полнаго выздоровленія.

Внутрь: бѣлый порошокъ, щепотку ежедневно, попеременно съ 1) можжевеловыми ягодами (6—8 ягодъ) и 2) настоемъ изъ полыни, перемѣшанной съ шалфеемъ.

Болѣзнь нервовъ.

Одинъ кандидатъ 34 лѣтъ, разсказываетъ: «уже 11 лѣтъ тому назадъ, вслѣдствіе умственнаго переутомленія, тѣлеснаго напряженія и постоянныхъ приливовъ крови къ головѣ, я сталъ чувствовать въ головѣ сильныя боли и тяжесть. Продолжая усиленно работать тѣломъ и умомъ, я разстроилъ свои нервы до такой степени, что уже 2 года, какъ я не могу заниматься умственнымъ трудомъ и даже не могу прочитать безъ перерыва молитвы. Въ Верисгофенѣ всѣ примѣненія воды въ теченіе недѣли нисколько не помогли мнѣ, а даже ухудшили мое состояніе, такъ что я долженъ былъ оставить эти средства на 3—4 дня, но *выдѣлительное масло* помогло мнѣ: тяжесть въ головѣ прошла, она сдѣлалась бодрой и свѣжей и осталась такой же до сихъ поръ».

Я долженъ присовокупить къ его разсказу, что онъ ускорилъ свое лѣченіе и подготовилъ благопріятную для этого почву тѣмъ, что еще самъ, до прибытія въ Верисгофенъ, лѣчился по совѣтамъ моей книги, и съ разумнымъ выборомъ различныхъ примѣненій воды соединилъ точность и исполненіе всѣхъ указаній и предписаній но когда онъ пріѣхалъ ко мнѣ, состояніе его было еще очень тяжкое, хотя, судя по его здоровому виду, только знатокъ могъ бы распознать тяжелое болѣзненное состояніе. Теперь онъ совершенно здоровъ и бодръ.

Болѣзнь почекъ.

Одинъ крестьянинъ разсказываетъ: «хотя на видъ я полонъ и здоровъ, но на самомъ дѣлѣ я очень боленъ, я

совсѣмъ не въ состояніи работать; тѣло мое пухнетъ, часто у меня такая одышка, что кажется, вотъ-вотъ я задохнусь; по ночамъ я часто не сплю. Моча у меня густая и перемѣшана съ кровью; въ мочевомъ пузырѣ я чувствую жжeніе. Я лѣчился у многихъ врачей: одинъ находилъ, что у меня страданіе печени и желчные камни; другой, что у меня болѣзнь почекъ и что онѣ могутъ загноиться; третій говорилъ, что у меня желудокъ не переваривaетъ».

Этому безутѣшному больному я приписалъ слѣдующее:

1) каждую недѣлю 2 теплыя ванны изъ отвара овсяной соломы (30—32° R), съ тройной перемѣною (10 минутъ въ теплой водѣ, 1 м.—въ холодной);

2) 2 раза въ недѣлю короткое обертываніе (также въ отварѣ овсяной соломы)—на $1^1/_2$ часа; 3) каждый день внутрь 2 чашки настоя полевого хвоща и ягодъ можжевельника (варить 10 минутъ). Послѣ шестинедѣльнаго лѣченія больной вполнѣ выздоровѣлъ; вздутіе тѣла и желтизна кожи исчезли, моча сдѣлалась нормальной, цвѣтъ лица сталъ здоровымъ, силы возвратились.

Одинъ бѣдный рабочій пишетъ: «въ ноябрѣ 1887 года у меня началась болѣзнь почекъ; но я продолжалъ еще работать мѣсяца три; послѣ этого я заболѣлъ такъ сильно, что долженъ былъ оставаться въ постели 11 недѣль. Докторъ, пользовавшій меня, объявилъ, что болѣзнь моя произошла отъ простуды и исчезновенія внутрь пота, и можетъ затянуться. Съ мочей у меня всегда выдѣлялся краснобурый осадокъ. Осадокъ этотъ былъ изслѣдованъ химически въ аптекѣ и оказалось, что онъ состоитъ изъ крови. Вслѣдствіе этихъ постоянныхъ потерь крови я очень ослабѣлъ, и докторъ ожидалъ даже водянки; но признаковъ ея нигдѣ не оказалось.

Когда, послѣ нѣкотораго времени, мнѣ стало немного лучше, я рѣшился, по совѣту многихъ своихъ знакомыхъ, отправиться въ Верисгофенъ. Тамъ лѣченіе водой принесло мнѣ существенную пользу».

Примѣненія воды были слѣдующія:

1) Въ первый день: передъ обѣдомъ—обливаніе колѣнъ и верхней части тѣла, послѣ обѣда—$^1/_2$-минутная полуванна.

2) На слѣдующій день: утромъ, съ постели—полное обмываніе, затѣмъ хожденіе по водѣ; послѣ обѣда—обливанія: верхнее и колѣнъ.

3) Въ третій день: передъ обѣдомъ—обливанія верхнее и бедеръ, послѣ обѣда—хожденіе по водѣ и обливаніе спины. Такъ производились примѣненія попеременно въ теченіе 3 недѣль;

затѣмъ:

4) каждый день утромъ и вечеромъ $^1/_2$ чашки настоя изъ полевого хвоща съ 10 истолченными можжевеловыми ягодами.

Болѣзнь ушей.

Чѣмъ органъ тѣла тоньше, нѣжнѣе, тѣмъ сильнѣе вліяетъ на него болѣзнь, тѣмъ труднѣе поддается онъ лѣченію. Ухо—одинъ изъ самыхъ нѣжныхъ органовъ человѣческаго тѣла, и потерять слухъ очень легко—отъ болѣзни ли, или отъ нездороваго образа жизни.

Разъ приходитъ ко мнѣ одна женщина и разсказываетъ: «моя дочь была больна скарлатиною, отъ которой она вылѣчилась, но съ тѣхъ поръ она все время чувствуетъ себя плохо, и жалуется то на одно, то на другое; но хуже всего то, что она почти совсѣмъ оглохла: все, что ни совѣтовали ей противъ этого, совсѣмъ не помогаетъ».

Ясно, что дѣвочку вылѣчили не окончательно, что болѣзнь гнѣздится еще гдѣ-нибудь въ тѣлѣ; если оно будетъ совсѣмъ излѣчено, то и слухъ возвратится. Поэтому нужно лѣчить не только ухо, но и все тѣло. Примѣненія воды въ этомъ случаѣ слѣдующія:

1) мокрая рубаха на $1^1/_2$ часа;

2) надѣвать на $1^1/_2$ часа шаль, при чемъ мочить ее 2 раза; эти полтора часа ноги (отъ ладыжекъ до икръ) должны находиться въ тепломъ ножномъ обертываніи;

3) ночью, при вставаніи съ постели, полное обмываніе, и потомъ, не вытершись, опять лечь въ постель; особенно старательно обмывать затылокъ и уши;

4) къ ушамъ и окружающимъ ихъ частямъ прикладывать на 2 часа холстъ, каждые $^1/_2$ часа погружаемый въ холодную воду;

5) обертываніе головы.

Эти 5 примѣненій воды нужно производить довольно долго, по крайней мѣрѣ по одному ежедневно. Хорошо при этомъ одну ванну изъ овсяной соломы въ недѣлю, 28—30° R, на 25 минутъ, сейчасъ послѣ этого холодное обмываніе,

чтобы организмъ не сдѣлался слишкомъ воспріимчивымъ отъ теплой воды. Эти примѣненія воды вылѣчатъ организмъ. Потомъ можно примѣнять еще на будущее время теплыя припарки къ ушамъ.

Шумъ въ ушахъ.

Одна особа страдаетъ часто шумомъ въ ушахъ, слабостью нервовъ, дрожаніемъ рукъ и ногъ, блѣднымъ цвѣтомъ лица; глаза впалые. Одинъ врачъ говорилъ, что шумъ въ ушахъ—зависитъ отъ нервовъ, другой, что это—отъ возвратившагося насморка, третій,—что это поврежденія барабанной перепонки и т. д.

Примѣненія: 1) ходить ежедневно 2—4 минуты по водѣ, и затѣмъ движеніе въ комнатѣ, или, если не очень холодно—на воздухѣ;

2) черезъ ночь, съ постели, полное обмываніе водой съ уксусомъ;

3) 2 раза въ недѣлю шаль, на одинъ часъ. И такъ—въ продолженіе 3 недѣль. Въ случаѣ надобности, продолжать ходить черезъ день по водѣ, и разъ въ недѣлю дѣлать обмыванія.

Ревматическое состояніе.

Нѣтъ возможности перечислить всѣ ревматическія страданія! Одного мучитъ головная боль, другого—боль въ зубахъ, у этого ноютъ руки, у того ноги, спина, грудь и т. д. Ревматизмъ—настоящій вѣчный жидъ между болѣзнями.

Прилежные крестьяне, дровосѣки, всѣ тѣ, которые усиленно работаютъ, знаютъ объ этой болѣзни очень мало, или даже ничего; это происходитъ, по моему мнѣнію, потому, что, получивъ въ одинъ часъ ревматизмъ, они въ слѣдующій уже освобождаются отъ него. Это намъ ясно указываетъ на то, какъ слѣдуетъ лѣчить ревматизмъ.

Одинъ ветеринаръ жаловался мнѣ, что не въ состояніи работать, такъ какъ ревматизмъ, какъ кошка, вцѣпился въ его правую лопатку; онъ, по неосторожности, простудился, и знаетъ, что принужденъ будетъ страдать такъ каждый разъ, въ продолженіе 6-ти недѣль.

«Если вамъ угодно, господинъ ветеринаръ, я спущу на вашу кошку свою собаку, и вы будете свободны отъ

нея въ теченіе однѣхъ сутокъ», сказалъ я ему. Онъ недовѣрчиво улыбнулся, но обѣщалъ повиноваться мнѣ. Онъ пошелъ домой, и жена сдѣлала ему сначала сильное сухое растираніе спины, а затѣмъ верхнее обливаніе. Черезъ 8 часовъ онъ принялъ паровую головную ванну съ послѣдующимъ холоднымъ обливаніемъ. Еще сутки не кончились, а кошка была уже давно побѣждена. О сухомъ растираніи спины до сихъ поръ не упоминалось, и вотъ по какой причинѣ: ревматизмъ иногда имѣетъ мѣсто на поверхности кожи, иногда же гнѣздится очень глубоко, даже въ мозгу костей, какъ есть причина думать, при этомъ боли происходятъ отъ небольшихъ воспаленій, неправильности кровообращенія, застоевъ крови и т. д. Если одними примѣненіями трудно уничтожить ревматизмъ, исправить всѣ поврежденія, укоренившіяся глубоко, то мы приходимъ на помощь съ сухимъ растираніемъ, которое быстро согрѣваетъ организмъ и регулируетъ кровообращеніе.

Одинъ крестьянинъ чувствовалъ столь сильныя ревматическія боли въ ногахъ и особенно въ бедрахъ, что не могъ даже ходить; онъ не зналъ даже, какимъ образомъ онъ нажилъ его.

Этотъ паціентъ дѣлалъ себѣ ежедневно два обертыванія изъ горячаго отвара сѣнной трухи, на 2 часа каждый разъ, начиная отъ подмышекъ, и хорошенько укутывался въ постели. 10 такихъ обертываній совершенно излѣчили его.

Другой крестьянинъ, вслѣдствіе ужасныхъ болей въ бедрахъ, не могъ даже дѣлать обертываній. Его сажали 3 раза ежедневно въ ванну изъ сѣнной трухи, въ 33—35° R. на 25 минутъ каждый разъ. Въ 3 дня онъ совершенно выздоровѣлъ.

Я могъ насчитать безчисленное количество примѣровъ ревматизма головы. Легче всего ревматизмъ устранялся примѣненіями воды, направленными не къ самой головѣ, а къ ногамъ—паромъ и теплыми ваннами. Если дѣйствовать на голову холодной водою—боли еще усиливаются; если теплой—увеличивается притокъ крови. Лучше всего помогаетъ вода въ слѣдующемъ порядкѣ.

1) Теплая ножная ванна (съ солью и золой).
2) Шаль.
3) Ножная паровая ванна.

4) Головная ванна съ холоднымъ обливанiемъ и опять
5) Шаль.

Эти примѣненiя, ежедневно по одному, излѣчиваютъ самый сильный ревматизмъ головы, происходящiй часто отъ сквозного вѣтра, простуды, быстрой перемѣны температуры.

Не слѣдуетъ никогда запускать ревматизма, потому что изъ него впослѣдствiи могутъ развиться болѣзни легкихъ, глазъ, ушей и т. д., воспаленiя, зараженiе крови и другiя тяжкiя болѣзни.

Одинъ студентъ, выпившiй немного, выйдя на холодный воздухъ, схватилъ ревматизмъ въ груди. Онъ думалъ, что, благодаря его молодости и здоровью, это пройдетъ само собой. Но благодаря этой небрежности, дѣло приняло грустный оборотъ: возникъ сильный кашель, принявшiй злокачественный характеръ, и черезъ 2 мѣсяца несчастный погибъ въ цвѣтѣ лѣтъ. Если бы молодой человѣкъ обмывалъ хорошенько грудь и животъ ежедневно 4—5 разъ, то черезъ 2—3 дня онъ былъ бы внѣ опасности.

У Анны-Марiи, которая много и напряженно работала, образовалась на колѣнѣ опухоль. Нѣсколько недѣль она совсѣмъ не обращала вниманiя, а затѣмъ, по незнанiю, стала прикладывать холодные компрессы. Состоянiе колѣна ухудшилось, и она обратилась къ доктору. Этотъ прописалъ ей мазь, отъ которой ей, однако, не стало лучше. Къ довершенiю зла, нога у нея согнулась въ берцовой кости. Чтобъ нога не потеряла способности сгибаться въ колѣнномъ суставѣ, докторъ велѣлъ ей ежедневно втирать хорошенько свиной жиръ и потомъ обмывалъ ногу карболовой кислотой. Колѣну дѣлалось все хуже. Наконецъ, врачъ наложилъ ей гипсовую повязку и увѣрилъ дѣвушку, что послѣ снятiя ея она, навѣрно, сможетъ ходить. Черезъ 9 недѣль повязка была снята, но бѣдная дѣвушка не могла ни ходить, ни стоять. Въ этомъ печальномъ положенiи она обратилась ко мнѣ.

Подобнаго рода затвердѣнiя на костяхъ и вокругъ нихъ могутъ быть размягчены только очень теплыми компрессами изъ отвара сѣнной трухи. Когда размягченiе состоится, кровь снова прильетъ къ выздоровѣвшимъ мѣстамъ, и будетъ питать и укрѣплять ихъ.

Послѣ недѣльнаго примѣненія упомянутыхъ компрессовъ больная уже могла стоять; черезъ 8 недѣль она уже свободно ходила.

Одинъ господинъ съ извѣстнымъ положеніемъ въ обществѣ, явился ко мнѣ и разсказываетъ: «я съ головы до ногъ страдаю ревматизмомъ, болями и катаромъ, которые то усиливаются, то слабѣютъ; я не знаю чѣмъ себѣ помочь. Я страдаю отсутствіемъ аппетита и безсонницей и, если такъ будетъ продолжаться, я долженъ выйти въ отставку. Я давно уже ношу рубахи и кальсоны Егера. Сверхъ Егеровой рубахи я ношу еще одну плисовую, изъ самой плотной матеріи, затѣмъ еще шерстяные кальсоны, затѣмъ суконный жилетъ на толстой подкладкѣ, теплыя брюки и еще сюртукъ и пальто; и, несмотря на все это, мнѣ постоянно холодно, хотя тѣло мое покрыто вонючимъ потомъ. Я самый несчастный человѣкъ въ свѣтѣ».

Теперь поговоримъ о лѣченіи.

Сначала сдѣлано было полное обливаніе и обмыта грязь съ кожи; затѣмъ обливаніе колѣнъ съ обмываніемъ. Эти примѣненія производились по 2 раза въ теченіе 3 дней. На 4-й день была удалена Егерова одежда, и сейчасъ за этимъ полуванна; а черезъ часъ—верхнее обливаніе. На 5-й день вторая пара кальсонъ была замѣнена холщевыми. На 7-й день плисовая рубаха замѣнена холщевой и жилетъ съ рукавами былъ удаленъ; ежедневно производились 2 верхнихъ и нижнихъ обливанія, попеременно съ полуваннами. Черезъ 2 недѣли организмъ былъ свободенъ отъ ревматизма и болей; кожа транссиприровала, какъ у здороваго, сонъ и аппетитъ сдѣлались отличными, и паціентъ радовался, какъ воскресшій. Къ концу лѣта онъ могъ приняться за прерванныя занятія.

Нѣкто разсказываетъ: «верхняя часть моего тѣла удручена ревматизмомъ, особенно правая сторона; а когда онъ тамъ немного ослабѣваетъ, то переходитъ на плечи. Боли бываютъ такъ чувствительны, что я не могу повернуться; а если ревматизмъ переходитъ на животъ, мнѣ кажется, будто во мнѣ все переворачивается, и я, кромѣ того, не могу ничего ѣсть! Но особенно сильны боли въ лѣвой сторонѣ затылка. Ноги у меня постоянно холодны. Я вполнѣ несчастенъ и не могу исполнять своихъ обязанностей. Я издержалъ большія деньги на врачей и лѣкарства, но они мнѣ совсѣмъ не помогли; больше года уже ношу я, по

предписанію врача, шерстяную рубашку, но вслѣдствіе этого сдѣлался еще воспріимчивѣе».

Примѣненія воды были слѣдующія:

1) 3 раза въ недѣлю надѣвать на $1^1/_2$ часа грубую рубаху, намоченную въ отварѣ сѣнной трухи.

2) 2 раза въ недѣлю обертываніе всего тѣла до подмышекъ, въ томъ же отварѣ.

3) 2 раза въ недѣлю, ночью, вставъ съ постели, дѣлать полное холодное обливаніе и, не обтираясь, лечь обратно въ постель.

Такъ дѣлалось въ продолженіе 2 недѣль, а затѣмъ: 1) ежедневно верхнее и колѣнное обливаніе, 2) ежедневно хожденіе по водѣ 2—5 минутъ, затѣмъ моціонъ.

4) 2 раза въ недѣлю полное обмываніе. Паціентъ совершенно выздоровѣлъ, и до сихъ поръ принимаетъ по 2 полуванны въ недѣлю.

Начальникъ одного училища разсказываетъ: «у меня общій ревматизмъ, переходящій съ мѣста на мѣсто, отдѣльныя мѣста чрезвычайно чувствительны; кромѣ того, у меня постоянная одышка, до удушенія, и приливы крови къ головѣ. Меня лѣчили, магнетизировали—но безъ всякаго успѣха: десятидневное водолѣченіе почти совершенно излѣчило меня, и я увѣренъ, что черезъ короткое время буду совсѣмъ здоровъ».

Примѣненія воды составляли: ежедневно обливанія—бедеръ и верхнее, черезъ день испанскій плащъ; съ четвертаго дня ежедневно полуванна, вмѣсто верхняго обливанія, и разъ въ недѣлю головная паровая ванна.

Рожа (на лицѣ).

Рожа представляетъ собой не что иное, какъ ядовитую матерію, которая собирается между кожей и мясомъ, и ищетъ себѣ какого-нибудь выхода. Рожа можетъ возникнуть на ногѣ, рукѣ, головѣ, въ любомъ мѣстѣ тѣла. Гдѣ бы она ни появилась, образуется сильное напряженіе, будто кожи слишкомъ мало, и она должна лопнуть. Часто рожа не скоро выступаетъ наружу, и тогда паціентъ испытываетъ сильныя боли. Вначалѣ рожа появляется въ видѣ маленькихъ прыщиковъ, наполненныхъ буроватою жидкостью, число ихъ увеличивается постепенно до огромнаго количества, и они

такъ ядовиты, что разъѣдаютъ цѣлые участки кожи. Рожа легко можетъ сдѣлаться опасной, и даже причинить смерть, если она не выступитъ наружу, а произведетъ внутри отравленіе крови, которое быстро распространяется по всему тѣлу.

Смертельный исходъ даютъ обыкновенно и тѣ случаи, когда рожа, оставивъ свое первоначальное мѣсто снаружи, переходитъ внутрь организма.

Одинъ работникъ, у котораго появилась на рукѣ рожа, не обращалъ на нее вниманія, говоря, что это «бабья болѣзнь»; рожа скрылась внутрь, но черезъ нѣсколько времени открылась въ мозгу, и несчастный погибъ.

Я знаю также одного священника, у котораго образовалась рожа на ногѣ; какъ онъ ее лѣчилъ, мнѣ неизвѣстно, но рожа скрылась и появилась уже на плечѣ; затѣмъ она ушла и оттуда, чтобы появиться на новомъ мѣстѣ—въ мозгу, и черезъ 4 дня несчастный умеръ.

Каждый, слѣдившій за этой болѣзнью, можетъ насчитать тысячу случаевъ, гдѣ рожа окончилась смертью только благодаря небрежности.

При лѣченіи больше всего надо стараться и заботиться о томъ, чтобы рожа не мѣняла своего мѣста. Тотчасъ на мѣстѣ появленія она должна быть ослаблена, и ядовитые соки выведены наружу. Точно такъ-же нужно по возможности уменьшить притокъ крови къ пораженному мѣсту.

При появленіи рожи *на ногѣ*—лучше всего—*короткое обертываніе*—оно отвлекаетъ кровь отъ больного мѣста;—потомъ можно сдѣлать ножное обертываніе, захвативъ въ него и мѣста, окружающія больное мѣсто. Можно въ этомъ случаѣ приняться и за непосредственное лѣченіе. Для этого обкладываютъ больное мѣсто намоченнымъ въ теплой водѣ кускомъ мягкаго, подержаннаго холста, и обвязываютъ сухимъ платкомъ или сукномъ. Это растворяетъ и извлекаетъ болѣзненные соки.

При появленіи рожи на рукѣ, также нужно употребить короткое обертываніе, для отвлеченія крови отъ верхней части тѣла. Затѣмъ полезно надѣвать *шаль* и мочить ее каждый разъ при усиленіи жара. Также и здѣсь полезно приступить къ непосредственному лѣченію рожи.

Если рожа образовалась на головѣ, то верхній компрессъ отвлечетъ кровь отъ головы, а шейное обертываніе

уменьшить количество ядовитой матеріи. Когда эти примѣненія повторены уже нѣсколько разъ, можно приняться за непосредственное лѣченіе рожи—сначала теплой, а потомъ, когда краснота и опухоль сойдутъ—холодной водой. Въ послѣднемъ случаѣ примѣненія являются въ видѣ компрессовъ или головныхъ обертываній.

Одинъ священникъ изъ М. пишетъ: «должно быть, вслѣдствіе простуды, у меня образовалась на лицѣ рожа. Жаръ былъ силенъ, потъ обиленъ, лицо сильно распухло. Будучи въ этомъ состояніи, я ежедневно обмывалъ 4—5 разъ грудь, спину, плечи, а иногда и ноги холодной водой, даже во время самаго сильнаго пота (но не лицо!) Это оказало прекрасное дѣйствіе: черезъ 4 дня исчезла лихорадка, а на 10 день я уже вышелъ изъ комнаты. Такъ какъ по ночамъ еще выступалъ иногда потъ, то я, вставъ съ постели, обмывалъ все тѣло холодной водой, и надѣвъ чистую сорочку, ложился опять въ постель. Я уже былъ разъ боленъ рожей, и когда меня лѣчили не водой, болѣзнь эта длилась болѣе мѣсяца».

Поврежденіе позвоночнаго столба.

Одинъ высокопоставленный офицеръ во время ѣзды вдавилъ себѣ одинъ изъ позвонковъ и, какъ говорили врачи, повредилъ себѣ сильно спинной мозгъ; это ему причиняло сильныя боли, и только иногда онѣ стихали. Это страданіе причиняло ему также сильныя душевныя страданія; онъ обращался къ знаменитѣйшимъ врачамъ, и тѣ объявили ему, что его страданіе неизлѣчимо и онъ долженъ получить въ скоромъ времени чахотку. Тогда онъ рѣшился обратиться къ помощи воды. Въ 6 недѣль онъ вылѣчился совершенно, и до сихъ поръ здоровъ, хотя съ того времени прошло уже болѣе 25 лѣтъ. Съ тѣлесными страданіями исчезли, конечно, и душевныя.

Какія примѣненія были ему предписаны, я теперь не могу съ увѣренноетью сказать; но если подобное несчастіе случится съ тобою, любезный читатель, я бы тебѣ посовѣтовалъ слѣдующее: обертывайся 3 раза въ недѣлю въ испанскій плащъ, принимай 3 полуванны въ недѣлю съ верхними обмываніями и 2 раза въ недѣлю верхнее и нижнее обливаніе. Исполняй это аккуратно въ теченіе нѣсколькихъ не-

дѣль. Весь организмъ мало-по-малу окрѣпнетъ, и всякія слѣды повреждeнія исчезнутъ, поврежденный позвонокъ срастется, какъ это бываетъ при переломахъ костей, и перестанетъ причинять страданія. Еще разъ повторяю, что для излѣченія больного члена необходимо вылѣчить весь организмъ, такъ какъ послѣднiй принимаетъ участіе въ страданіяхъ малѣйшаго членика, и можетъ находиться въ нормальномъ состояніи только тогда, когда всѣ члены его здоровы.

Кровавый поносъ (Дизентерія).

Дизентерія - родная сестра холеры. Обѣ онѣ похожи другъ на друга. Эта болѣзнь начинается обыкновенно страшными корчами въ животѣ и сильнымъ поносомъ, при чемъ выходитъ много крови.

Лучше всего излѣчивается дизентерія теплымъ компрессомъ изъ воды съ уксусомъ, положеннымъ на животъ. Замѣчательно также дѣйствіе рюмочки черничнаго настоя на спиртѣ; это каждый можетъ себѣ легко приготовить, и это средство должно быть въ каждой домашней аптечкѣ. Два раза въ день нужно давать по 2 столовыя ложки этого настоя, разведеннаго въ горячей водѣ; этотъ напитокъ при томъ очень вкусенъ. Если на второй день состояніе не улучшается, возобновляютъ компрессъ на животъ и повторяютъ порцію этого спирта.

Іосифъ корчился въ клубокъ; при испражненіяхъ у него вышло болѣе $^1/_2$ стакана крови. Двѣ ложки вышеупомянутаго черничнаго спирта, принятыя утромъ и вечеромъ, вылѣчили его въ короткое время. Если по близости нѣтъ черники, то подобную же услугу можетъ оказать молоко, сваренное съ укропомъ.

Бѣлая горячка.

Одинъ господинъ, лѣтъ 36, питался почти исключительно пивомъ и очень мало ѣлъ. Онъ чувствовалъ себя хорошо только тогда, когда желудокъ его былъ наполненъ пивомъ; все остальное время онъ жаловался на слабость. У несчастнаго развилась сильная бѣлая горячка. Особенно жаловался онъ на ревматическія боли, судороги и сильную

головную боль. Хотя отъ запоя и трудно вылѣчить, но у этого паціента была добрая воля и желаніе вылѣчиться, какихъ бы жертвъ это ему ни стоило.

Слѣдующія примѣненія воды совершенно возстановили его здоровье въ 3 недѣли:

1-й день. Верхнее и колѣнное обливаніе; хожденіе и стояніе въ водѣ; руки до плечъ держать въ водѣ; обливаніе спины.

2-й день. Полуванна. Верхнее и колѣнное обливаніе.

3-й день. Сидячая ванна. Верхнее обливаніе.

4-й день. Полуванна. Полная ванна.

Въ такомъ порядкѣ продолжалось до выздоровленія. Болѣзненные симптомы исчезли, аппетитъ возстановился, здоровье поправилось, страсть къ вину исчезла. Необходимо обратить здѣсь вниманіе на то, что во время лѣченія появилась сыпь, выдѣлявшая ядовитые соки изъ тѣла.

Скарлатина.

Скарлатина появляется обыкновенно эпидемически и губитъ въ большинствѣ случаевъ массу жертвъ—чаще дѣтей, а иногда и взрослыхъ.

Первыми признаками ея появленія служатъ: головныя боли, стѣсненіе въ груди и сильныя колебанія температуры—то жаръ, то ознобъ. А между тѣмъ болѣзнь эту очень легко излѣчить водой.

Дѣти уже послѣ двухдневнаго лѣченія водой обыкновенно внѣ опасности, со взрослыми же дѣло нѣсколько затруднительнѣе. Излѣчить скарлатину можно легко двумя способами.

На ребенка, у котораго появились признаки этой болѣзни, надѣваютъ рубаху, намоченную въ горячей водѣ съ солью и выжатую; затѣмъ ребенка хорошенько укутываютъ, чтобы тѣла не достигалъ внѣшній воздухъ; черезъ часъ эту рубаху снимаютъ, и все тѣло окажется покрытымъ сыпью. При сильномъ жарѣ ребенку дѣлаютъ быстрое обмываніе и опять укладываютъ въ постель. При усиленіи жара и затрудненномъ дыханіи, рубаху надѣваютъ 3—4 раза въ день. Нужно замѣтить, что при этихъ дальнѣйшихъ примѣненіяхъ вода употребляется исключительно холодная; затѣмъ нужно поступать осторожно при примѣненіи мокрой рубахи—не

укутывать слишкомъ тяжело и, снявши мокрую рубаху, надѣвать сейчасъ сухую. Въ 4—6 дней скарлатина совершенно излѣчивается. У скарлатинознаго больного рѣдко бываетъ аппетитъ, но никогда не нужно заставлять ѣсть. При сильной жаждѣ (что часто бываетъ) лучше всего давать воду съ большимъ количествомъ сахару или вина. Хорошо также молоко, часто, но понемногу! Едва ли, при такомъ лѣченіи, ребенокъ можетъ умереть.

У Людвига, 10-лѣтняго мальчика, такой жаръ, что онъ почти не въ состояніи говорить. Жалуется, что у него вездѣ болитъ. Ему дѣлали обмыванія каждый часъ, и дѣлали это въ продолженіе двухъ дней. На третій день у ребенка появился уже аппетитъ. Обмыванія продолжались, по два раза въ день. На пятый день онъ почувствовалъ себя хорошо, на шестой—всталъ уже съ постели, и скоро могъ уже выходить на воздухъ.

20-лѣтняя Марія не въ состояніи болѣе держаться на ногахъ; у нея сильныя головныя боли, сухой кашель и давленіе въ груди; она должна отъ слабости лежать въ постели; аппетита у нея нѣтъ совсѣмъ, зато жажда неутолима.

Несомнѣнно, что у дѣвушки будетъ сильная скарлатина; что же нужно дѣлать? Каждый часъ старательно обмывать ей холодной водой съ солью животъ, грудь и спину, затѣмъ хорошенько, но не слишкомъ тяжело укутывать. Это дѣлали въ продолженіе 2 дней; паціентка много пила и ничего не ѣла; въ горлѣ все еще былъ жаръ; сыпь начала уже мѣстами шелушиться; жажда немного уменьшилась. Еще 3–4 дня больной производили по два обмыванія, а если жаръ не спадалъ, то по 3. Еще прошло 3 дня и Марія совершенно выздоровѣла.

13-лѣтній Иванъ уже нѣсколько дней чувствуетъ вялость и усталость, и неохотно работаетъ; ноги и животъ его пухнутъ; у мальчика образовалась *водянка*. Отчего? Нѣтъ еще 6 недѣль, какъ мальчикъ всталъ съ постели послѣ скарлатины, отъ которой его не совсѣмъ вылѣчили. Мальчикъ надѣвалъ въ теченіе недѣли 6 разъ рубаху, намоченную въ теплой водѣ съ солью, и черезъ 10 дней опять былъ свѣжъ, крѣпокъ и здоровъ. Эта водянка развивается отъ нездоровыхъ соковъ при неполномъ излѣченіи скарлатины, и указаннымъ способомъ отъ нея легко избавиться.

65-лѣтняя женщина лежитъ въ постели; у нея сильный жаръ, колики въ спинѣ и груди. Что ей дѣлать? Я

совѣтовалъ слѣдующее: «обмывайте больной въ первый день спину, грудь и животъ холодной водой каждый часъ; на слѣдующій день достаточно сдѣлать 4 обмыванія, а потомъ— по 3. На 4-й день ей стало еще легче, затѣмъ обмыванія были повторены еще нѣсколько разъ, и больная совершенно выздоровѣла.

Иногда жаръ при скарлатинѣ такъ силенъ, что не уступаетъ даже въ теченіе цѣлой недѣли, иногда и двухъ, и приходится обмыванія повторять черезъ каждые полчаса! Пусть каждый же самъ разсудитъ, могутъ ли въ этомъ случаѣ помочь небольшія дозы жаропонижающихъ средствъ! Вода же излѣчиваетъ вѣрно и легко, если только ее правильно примѣнять.

Безсонница.

Одинъ священникъ страдалъ безсонницей въ продолженіе 9 недѣль, силы его постепенно истощились, и умственное напряженіе становилось невозможнымъ. Вмѣсто усердія къ обязанностямъ и бодрости, наступили уныніе, подавленность, вялость. Переутомленіе и непріятности сильно волновали, раздражали его и, наконецъ, привели его въ подобное состояніе. Конечно, оно должно было отразиться и на здоровьи. Взволнованная кровь бушевала въ немъ. Она успокоилась благодаря головнымъ паровымъ ваннамъ, испанскому плащу, обливаніямъ тѣла и колѣнъ, ножнымъ паровымъ ваннамъ, короткому обертыванію, нижнимъ и верхнимъ компрессамъ; 2—3 изъ этихъ примѣненій были производимы ежедневно въ теченіе 12 дней. Уже черезъ 3 дня больной спалъ. Теперь онъ совершенно здоровъ.

Безсонница, которая мучитъ столькихъ несчастныхъ, можетъ имѣть самыя разнообразныя причины: неправильности кровообращенія, недостаточность транспираціи, скопленіе газовъ въ желудкѣ и кишкахъ и т. д.

Большей частью безсонницей страдаютъ люди, занимающіеся до переутомленія умственнымъ трудомъ. О лѣченіи другихъ причинъ безсонницы мы говорили въ свое время.

Существуетъ ли какая либо травка или напитокъ, которые могли бы успокаивать на ночь такихъ умственныхъ работниковъ?

Я знаю одного знатнаго господина, который почти совсѣмъ не работалъ физически, а только умственно; онъ желалъ бы совсѣмъ не имѣть ни желудка, ни ногъ; такихъ людей трудно, конечно, заставить вести себя разсудительно; но въ этомъ случаѣ это удалось, онъ сталъ обращать на несчастное тѣло немного больше вниманія. Онъ сдѣлалъ себѣ за правило надѣвать 3 раза въ недѣлю испанскій плащъ. Скоро исчезла безсонница, и вмѣстѣ съ нею ея пріятные спутники.

Другой господинъ велѣлъ каждый вечеръ ставить подлѣ своей постели на стулѣ сосудъ со свѣжей водой. Если черезъ $^1/_2$ часа или черезъ часъ онъ не могъ еще заснуть, то онъ производилъ себѣ полное обмываніе и, не вытираясь ложился въ постель и скоро засыпалъ. Точно также онъ дѣлалъ, если просыпался ночью или слишкомъ рано утромъ; впослѣдствіи безсонница прошла безслѣдно.

Часто дѣти не могутъ заснуть, или просыпаются оттого, что ихъ слишкомъ накормили передъ сномъ, желудокъ обремененъ и это мѣшаетъ имъ уснуть. Нужно намочить полотенце и сдѣлать короткое обертываніе. Ребенокъ скоро задремлетъ и уснетъ.

При безсонницѣ отъ физической усталости достаточно принять теплую ножную ванну; при умственномъ же переутомленіи этого мало; людямъ, обладающимъ послѣднимъ, совѣтую каждую ночь принимать 1—2 минуты холодныя сидячія ванны. То же самое и тѣмъ, кто не можетъ уснуть изъ за геммороя, скопленія газовъ и другихъ страданій живота.

Еще одна причина безсонницы—неравномѣрное распредѣленіе тепла въ тѣлѣ; происходитъ это отъ неправильности кровообращенія; объ этомъ уже было сказано.

Я не совѣтую никому прибѣгать къ искусственнымъ, усыпляющимъ средствамъ. Они всѣ, такъ сказать, не натуральны, а что не натурально, противно природѣ,—то не можетъ быть ей полезно.

Припадки паралича.

Съ Павломъ случился ударъ. Правая сторона тѣла на половину парализована: ротъ свернутъ на сторону, правый глазъ запалъ, вѣко парализовано, рѣчь затруднена.

Приглашенный врачъ заявилъ, что до повторенія удара ничего нельзя знать и предпринять; пока—больной можетъ принимать немного минеральныхъ водъ.

Больной не удовлетворился подобнымъ совѣтомъ, обратился къ помощи воды, и черезъ 12 дней былъ совершенно здоровъ. Съ тѣхъ поръ прошло 13 лѣтъ, и онъ до сихъ поръ здоровъ.

Какимъ же способомъ онъ излѣчился?

Головная паровая ванна—для растворяющаго дѣйствія въ верхней части тѣла; ножная—для нижней; затѣмъ теплыя ванны попеременно съ холодными, или съ обмываніями. Эти примѣненія также дѣйствуютъ смягчающимъ образомъ и отвлекаютъ приливы крови отъ головы. Когда приливы устранены и кровообращеніе урегулировано, нужно укрѣпить организмъ питательной легкой пищей (но безъ пряностей и раздражающихъ средствъ). Нужно также избѣгать умственныхъ напряженій.

Съ однимъ священникомъ случился ударъ. Одна половина тѣла была цѣликомъ парализована; сознаніе и способность рѣчи пропали. Врачебная помощь оказалась безсильной, и врачъ объявилъ, что пораженная сторона останется парализованной навсегда, а слѣдующій ударъ причинитъ параличъ и второй половины тѣла и исходомъ будетъ смерть. Тогда, подумалъ я, мы ничѣмъ не рискуемъ, пробуя водолѣченіе. Сказано, сдѣлано. Холодную руку и ногу сильно обмывали холодной водой; на второй день были сдѣланы 2 теплыя ванны съ сильными обмываніями ногъ и 4 обмываніями верхнихъ частей тѣла. На третій день въ парализованныхъ членахъ можно было уже замѣтить признаки чувства и жизни. На 4-й день безпомощному тѣлу было сдѣлано нижнее обертываніе, и полумертвыя ноги погружены 3 раза въ теплую ванну съ солью. Такъ дѣлалось въ продолженіе 14 дней. Послѣ этого больной опять получилъ силу владѣть здоровой рукой и ногой, и могъ даже приподнять парализованную руку. Потомъ чередовались полныя обмыванія (ежедневно) съ головными и ножными паровыми ваннами по 1 разу въ недѣлю). Такъ длилось еще 3 недѣли. Силы все прибывали, появился аппетитъ. Въ слѣдующія 3 недѣли примѣнялись: теплыя и холодныя ванны, по одной въ недѣлю; 1 головная, 1 ножная паровая ванна въ недѣлю и 3 полуванны съ холоднымъ обмываніемъ верхнихъ частей тѣла (минуты). Для

окончательнаго выздоровленія—верхнія и нижнія обливанія и испанскій плащъ. Все было окончательно возстановлено, здоровье совершенно возвратилось, только рѣчь осталась затрудненной и не совсѣмъ ясной, потому что языкъ пострадалъ слишкомъ сильно. Одинъ 45 лѣтній мужчина былъ вдругъ пораженъ параличемъ. Парализованы были правая рука и нога; аппетитъ исчезъ совершенно. Больного ежедневно обмывали водою съ уксусомъ. Ежедневно больной принималъ по 30 капель настоя изъ полыни и шалфея: черезъ 2 недѣли въ рукѣ и ногѣ возобновилась естественная теплота; больной могъ уже ходить по комнатѣ. Аппетитъ возвратился, силы постепенно возстановились въ парализованныхъ частяхъ, и черезъ нѣсколько времени организмъ совсѣмъ поправился. Болѣзнь произошла у него отъ пьянства. Для полноты исцѣленія были примѣнены также 8—10 ваннъ изъ настоя овсяной соломы или настоя сосновыхъ вѣтвей (около 30° R на 15 минутъ); послѣ ваннъ—старательное холодное обмываніе, или холодная полуванна съ верхнимъ обмываніемъ.

Здѣсь будетъ полезно сказать еще нѣсколько словъ вообще. Если съ кѣмъ нибудь приключится ударъ, или параличъ какой-нибудь части тѣла, то нужно *во всякомъ случаѣ и сейчасъ же* производить хорошенько холодныя обмыванія спины, груди и живота 2—3 раза въ день; къ водѣ можно прибавить и руки, и ноги, чтобы кровь и теплота распредѣлились равномѣрно по всему тѣлу. Всевозможныя обмыванія чрезвычайно важны, и ихъ необходимо начать, въ случаѣ удара, не медля ни минуты.

Если ударъ не силенъ, и больной въ состояніи сидѣть, то лучше всего сначала сдѣлать ему 20-минутную головную паровую ванну съ послѣдующимъ усиленнымъ обмываніемъ верхнихъ частей. Черезъ 6 часовъ—ножные пары въ теченіе 20 минутъ, опять съ послѣдующимъ обмываніемъ или нижнимъ обмываніемъ.

Вначалѣ нужно остерегаться полныхъ обертываній потому, что теплота тѣла слишкомъ незначительна и не можетъ быть возмѣщена.

Я знаю одинъ случай, гдѣ параличному больному тотчасъ начали дѣлать обертыванія; послѣ второго—больной весь похолодѣлъ и посинѣлъ; только притокомъ теплоты больной былъ возвращенъ къ жизни.

Одинъ мужчина получилъ ударъ; одна половина тѣла и языкъ были парализованы; состояніе безсознательное. Въ такомъ положеніи онъ оставался 10 дней, лѣчимый врачемъ. Послѣдній заявилъ, что второй не замедлитъ наступить. По настоятельнымъ просьбамъ родныхъ я рѣшился сдѣлать больному головную паровую ванну. Сосудъ съ кипяткомъ и двумя горстями сѣнной трухи былъ примощенъ къ кровати, накрытъ шерстяннымъ одѣяломъ въ видѣ трубы такъ, чтобы пары доходили непосредственно къ головѣ больного. У больного явилась минутъ черезъ десять сильная испарина, и онъ потѣлъ очень обильно 15—20 минутъ. Затѣмъ голова и верхняя часть тѣла были хорошенько обмыты свѣжей водой съ уксусомъ. Обмываніе, но безъ паровъ, было еще повторено въ тотъ же день. На слѣдующій день безсознательное состояніе продолжалось. Была примѣнена ножная паровая ванна (25 м.). Все тѣло сильно пропотѣло и было опять обмыто, 3-й день—головные пары; 4-й—ножные пары; на 5-й—безсознательное состояніе, но появленіе движенія въ парализованныхъ конечностяхъ. Въ слѣдующіе 3 дня двукратныя полныя обмыванія водой съ уксусомъ, Рѣчь также начала возвращаться; но до полнаго выздоровленія прошло еще 3 недѣли.

Затѣмъ примѣненія воды были слѣдующія:

a) полныя обмыванія,

b) верхніе и

c) нижніе компрессы, попемѣнно передъ и послѣ обѣда. Черезъ нѣсколько дней больной поправился настолько, что ему можно было дѣлать обливанія колѣнъ по утрамъ и верхнія — послѣ обѣда. Обмыванія все продолжались. Когда больной началъ ходить, начали дѣлать ежедневно два изъ слѣдущихъ примѣненій:—полуванны, верхнія обливанія, обливанія колѣнъ. Уже 17 лѣтъ прошло съ тѣхъ поръ, больной пользуется до сихъ поръ превосходнымъ здоровьемъ.

Потѣніе (ногъ).

«Потъ на ногахъ—настоящее несчастье, преслѣдующее меня постоянно»,—такъ жалуются очень многіе. «Что же это такое, спрашиваютъ они—сначала холодъ въ ногахъ, потомъ жженіе, колики и вѣчно этотъ ужасный запахъ?»

Это, дѣйствительно, большое несчастье; но еще большія несчастія причиняетъ устраненный ножной потъ. Я знаю одного господина, которому совѣтовали противъ ножного пота держать два раза въ день ноги въ холодной водѣ: потъ, дѣйствительно, прекратился. Но что же было потомъ? Опасная и тяжкая болѣзнь замѣнила собой потѣніе ногъ! Да — оно такъ и должно быть—если я хочу выгнать лису изъ логовища, я не долженъ закрывать ей выходы!

Ножной потъ—это выдѣленіе испорченныхъ соковъ, заражающихъ и гноящихъ сосуды; отсюда и является этотъ противный запахъ, отгоняющій всѣхъ и каждаго отъ больного.

Какъ же тутъ поступить? Нужно растворить, извлечь и удалить изъ тѣла дурные и гніющіе соки, гдѣ бы они ни находились; затѣмъ нужно укрѣпить и излѣчить кожу и сосуды, пострадавшіе отъ гнилости этихъ соковъ.

Лучше всего для этого дѣлать обертываніе ногъ полотномъ, погруженнымъ въ отваръ сѣнной трухи или сосновыхъ вѣтвей. Эти компрессы или обертыванія извлекаютъ болѣзненные соки, укрѣпляютъ и исцѣляютъ.

Въ продолженіе 19 дней слѣдуетъ сдѣлать 5—6 такихъ обертываній; затѣмъ 2 недѣли, ежедневно, принимать въ теченіе 10 минутъ теплую ножную ванну до икръ, съ троекратной перемѣной и холоднымъ обливаніемъ (1 минута). Для полноты лѣченія—1 ночное обертываніе или 1 ножная ванна еженедѣльно.

Очень полезно противъ ножного пота ходитъ босикомъ по мокрой травѣ, или, по крайней мѣрѣ, передъ сномъ— по комнатѣ. Свѣжій воздухъ, дѣйствуя на ноги, свободныя отъ носковъ и ботинокъ, оказываетъ превосходное и крѣпительное дѣйствіе. Probatum est! Дѣло мастера боится.

Болѣзненная потливость.

Все тѣло страдаетъ иногда такъ же, какъ и ноги, болѣзненной потливостью.

Одинъ господинъ, изъ высшихъ классовъ общества, потѣлъ ночью такъ сильно, что къ утру матрацъ, простыня и подушка становились совершенно мокрыми; кромѣ того, несмотря на величайшія предосторожности и укутыванія, онъ зимой постоянно боленъ катаррами. Запахъ отъ его

одежды чувствовался даже на значительномъ разстояніи. По истинѣ тяжелое испытаніе, и пріятная болѣзнь! Быстро излѣчить ее, конечно, нельзя, такъ какъ нужно постепенно укрѣпить организмъ, ослабленный безпрерывнымъ потѣніемъ, и удалить изъ тѣла больные соки. Но при извѣстномъ терпѣніи можно достигнуть полнаго излѣченія, какъ это было съ нашимъ господиномъ.

Какъ же надо поступать?

Три раза въ недѣлю—испанскій плащъ; если днемъ некогда, можно надѣвать его ночью, вмѣсто ночной рубахи, часа на $1^1/_2$—2; 2—3 раза въ недѣлю—полныя обмыванія; а если паціентъ страдаетъ безсонницей, то полезно производитъ ихъ раза 2 ночью, вставъ съ постели. Во время потѣнія, обмыванія нужно производить сильно, но быстро, и потомъ, не вытираясь, укрыться хорошенько и лечь; кровать не должна стоять въ очень холодной комнатѣ. Начинать лѣченіе слѣдуетъ всегда съ испанскаго плаща!

Потомъ, даже послѣ выздоровленія, хорошо примѣнять его разъ въ недѣлю такъ же, какъ и полныя обливанія. Не надо пугаться нѣсколько непріятнаго начала—какъ визжитъ и барахтается собаченка, когда ее въ первый разъ бросаютъ въ воду! А потомъ между тѣмъ она научается отлично плавать!

Обильное потѣніе.

Часто встрѣчаются организмы, которые легко и обильно потѣютъ, даже при самомъ незначительномъ напряженіи, и поэтому такіе люди, не говоря уже о постоянномъ утомленіи, легчо подвержены всякаго рода катаррамъ, простудамъ, воспаленіямъ и т. д.

Одинъ чиновникъ пришелъ ко мнѣ и жаловался, что онъ нездоровъ, страдаетъ затрудненнымъ дыханіемъ; врачи объявили, что у него болѣзнь печени и почекъ. Но хуже всего то, что онъ совсѣмъ не переносилъ лѣкарствъ: его рвало отъ каждой ложки.

«Лучше всего, а не хуже», прервалъ я этого господина, котораго болѣзнь я уже угадалъ по зловонному поту. И я говорилъ, какъ прорицатель, къ изумленію чиновника: «вы сильно потѣете при ходьбѣ, и по утрамъ».—«Да, совершенно вѣрно; откуда вы знаете это?» Вмѣсто отвѣта я по-

совѣтовалъ ему приготовить дома ванну съ холодной водой и, когда онъ возвращается домой, быстро раздѣваться, садиться въ нее до области живота и усиленно обмывать верхнюю часть тѣла; все это должно продолжаться не долѣе 1 минуты; потомъ не вытираясь, быстро одѣться и ходить около $1/4$ часа по комнатѣ.—«Помилуйте, закричалъ больной, да вы хотите меня уморить! Да вѣдь со мной моментально случится ударъ! Меня всегда предостерегали отъ малѣйшей простуды, а вы хотите, чтобы я, вспотѣвъ, садился въ холодную ванну!» Я спокойно попытался объяснить этому господину всю безопасность этого примѣненія Между прочимъ, я его спросилъ: «когда вы приходите домой въ такомъ поту, что у васъ съ лица льются ручьи и пальцы липнутъ, боитесь ли вы тотчасъ омыть себѣ руки и лицо?»—«Конечно, нѣтъ»,—былъ отвѣтъ.—«Ну-съ хорошо, и это вамъ никогда не приносило вреда; отчего же въ такомъ случаѣ вы не хотите доставить этого невиннаго удовольствія также всему тѣлу?» Послѣ недолгихъ колебаній онъ обѣщалъ попробовать. Черезъ 2 недѣли я встрѣтилъ его опять. «Ну, что, любезный, вы еще не умерли?—спросилъ я его—«Ахъ, многоуважаемый отецъ, я такъ счастливъ, я прекрасно себя чувствую».

Конечно, это принесло ему пользу—всякая болѣзненность исчезла; онъ живъ и до сихъ поръ—ему скоро будетъ 80 лѣтъ.

Къ сожалѣнію люди часто на мои дружескіе совѣты отвѣчаютъ не повиновеніемъ, а презрѣніемъ и насмѣшкой—они сами пусть раскаиваются и платятся за это! Зданіе можетъ на долго сохраниться только въ томъ случаѣ, когда каждый годъ поправляютъ небольшіе обвалы и разрушенія; но если ихъ оставлять безъ ремонта, все зданіе должно непремѣнно рушиться.

Да, всѣ эти сучки, обломки, называй ихъ какъ хочешь, имѣютъ корнемъ обыкновенно незначительныя нездоровья, измѣненія въ организмѣ. Они-то составляютъ мохъ и гнилье въ хрупкой крышѣ твоей души; они иногда и не опасны, но все же похищаютъ бодрость, довольство и веселость. А нѣкоторые со временемъ становятся даже опасными для жизни.

Одного того примѣненія воды, которымъ пользовался чиновникъ, часто достаточно, чтобы возвратить новый юморъ, новое расположеніе духа.

Если кому-нибудь слова мои смѣшны,—пусть смѣется—они тѣмъ не менѣе правдивы.

Нужно сказать еще объ одной вещи. Едва ли чего-нибудь такъ сильно опасаются въ жизни, какъ того, чтобы, вспотѣвъ, не влѣзть въ холодную воду, или не выйти на свѣжій воздухъ, или не подвергнуться дѣйствію сквозного вѣтра: отъ этого-де происходятъ всевозможныя простуды. Я это охотно допускаю; но дѣло въ томъ, что важны не сами примѣненія, а то, какъ ихъ производить.

Мои, основанныя на долголѣтнемъ опытѣ, положенія таковы:

a) Кто промоченъ дождемъ или въ поту, тотъ ни въ какомъ случаѣ не долженъ входить въ холодную ванну, или подвергаться сквозному вѣтру.

b) Во время морозовъ не слѣдуетъ никогда начинать лѣченіе водой.

c) Кто промоченъ дождемъ, долженъ какъ можно скорѣе переодѣться въ сухое.

d) Кто промокъ отъ пота (какого бы происхожденія онъ ни былъ), тотъ долженъ принять кратковременную ванну или полное обмываніе; но потомъ онъ долженъ быстро одѣть сухую одежду и дѣлать съ $^1/_4$ часа движеніе, пока тѣло не обсохнетъ.

Меланхолія.

У одного господина отъ переутомленія появились слѣдующія страданія: шумъ въ ушахъ, продолжительная тяжесть въ головѣ, ослабленіе памяти и умственныхъ способностей и мрачное настроеніе духа, такъ что онъ совсѣмъ принужденъ былъ бросить занятія. Часто также—безсонница. Силы и вѣсъ тѣла замѣтно уменьшались.

Этотъ господинъ, страдавшій меланхоліей, пользовался въ Верисгофенѣ слѣдующимъ лѣченіемъ:

Верхнія обливанія, обливанія спины, хожденіе по водѣ, два обертыванія и одинъ испанскій плащъ въ недѣлю, и внутрь—полынныя капли, частью отдѣльно, частью въ смѣси съ арникой и тысячелистникомъ. Этимъ каплямъ онъ приписываетъ особенно цѣлебное дѣйствіе. Черезъ два мѣсяца онъ почувствовалъ себя совершенно здоровымъ и способнымъ къ работѣ; бодрость духа возобновилась, и меланхолія совершенно прошла. Вѣсъ тѣла увеличился на 22 фунта.

Головокруженіе.

Одинъ священникъ почувствовалъ въ цвѣтущіе годы жизни постоянный упадокъ силъ и слабость, особенно въ ногахъ. Съ большимъ трудомъ могъ онъ ходить около $^1/_4$ часа, и при этомъ чувствовалъ сильное головокруженіе, такъ что, находись въ открытомъ мѣстѣ, онъ долженъ былъ непремѣнно опираться о какой-нибудь предметъ. Желая повернуться на алтарѣ, онъ долженъ былъ держаться за что-нибудь. Когда головокруженіе ослабѣвало, онъ чувствовалъ давленіе въ груди и стѣсненіе, какъ будто при ударѣ. Минеральныя воды и лѣкарства примѣнялись безуспѣшно. Общій видъ его былъ хорошъ, аппетитъ также, но спалъ онъ мало.

Лѣченіе. Оставивъ службу недѣли на 3, онъ ежедневно ходилъ босикомъ (по мокрой травѣ, камнямъ и въ водѣ по колѣни); ему дѣлали ежедневно сначала 2 обливанія верхнихъ частей тѣла и одно—спины, затѣмъ—полуванны и ванны во время потѣнія. Въ концѣ лѣченія онъ попытался ходить въ продолженіе 4 часовъ, и нисколько не утомился и, совершенно выздоровѣвъ, бодро принялся снова за свои занятія.

Старческое головокруженіе.

Одинъ господинъ, 74 лѣтъ, разсказываетъ:

«У меня часто бываютъ головокруженія и сильная тяжесть въ головѣ, мои ноги часто холодѣютъ; а когда у меня голова здорова, я постоянно чувствую боли въ животѣ. Никогда у меня нѣтъ стула безъ помощи слабительныхъ. Книга «Мое водолѣченіе» навела меня на мысль, возможно ли въ моемъ преклонномъ возрастѣ еще излѣчиться при помощи воды? Если нѣтъ – я спокойно покорюсь своей участи, если же это возможно—я пойду въ воду, какъ молодой человѣкъ».

Черезъ 3 недѣли этотъ господинъ такъ поправился, что сожалѣлъ о передачѣ своихъ занятій и дѣлъ другому.

Примѣненія воды были слѣдующія:

Первый день: утромъ—верхнее обливаніе водой съ уксусомъ, затѣмъ обливаніе колѣнъ; вечеромъ теплая ножная ванна (съ золой и солью)—14 минутъ.

Второй день: утромъ—верхнее обливаніе изъ лейки, и сейчасъ затѣмъ 5 минутъ ходить по мокрымъ камнямъ; послѣ обѣда—1 минуту—холодная сидячая ванна.

Третій день: утромъ—2 минуты ходить по водѣ, послѣ этого держать въ водѣ руки до плечъ; послѣ обѣда верхнее обливаніе, къ вечеру—сидячая ванна.

Четвертый день: утромъ—3 минуты ходить по колѣна въ водѣ; затѣмъ—2 минуты держать въ водѣ руки до плечъ; послѣ обѣда—обливаніе спины.

Пятый день: утромъ—обливаніе спины, послѣ обѣда—полуванна (1 минуту). Въ такомъ порядкѣ продолжались примѣненія воды. Головокруженіе исчезло совсѣмъ, стулъ регулировался, худые газы были устранены, общее тепло тѣла возстановлено, словомъ—машина приведена въ порядокъ. Старецъ пріобрѣлъ чисто юношескую свѣжесть и веселость.

Можетъ показаться страннымъ, почему этому глубокому старику мы прописали только одно теплое примѣненіе воды.

Причина проста—онъ былъ еще достаточно силенъ, имѣлъ запасъ теплоты въ тѣлѣ; иначе нужно было бы увеличить это количество тепла обмываніями (ночью въ постели) теплой водой или водой съ уксусомъ.

Разъ количество теплоты въ организмѣ поднято, послѣ теплыхъ обмываній переходятъ къ холоднымъ; старые люди съ удовольствіемъ мѣняютъ теплую воду на холодную, считая ея дѣйствіе лучшимъ и болѣе пріятнымъ.

Одинъ 78-лѣтній священникъ, довольно плотный, испытывалъ такое головокруженіе, что не могъ ни стоять на ногахъ, ни даже смотрѣть вверхъ. Видъ его производилъ впечатлѣніе, будто бѣдный старикъ лишенъ тепла въ организмѣ. Несмотря на преклонныя лѣта, старецъ посвѣжѣлъ, головокруженіе прошло, словомъ, онъ уподобился угасающей свѣтильнѣ, въ которую снова влили масла.

Если старикъ прочтетъ эти строки, онъ спроситъ: «какъ же это случилось съ нимъ»? А вотъ какъ:

Въ первый день: обертываніе всего тѣла, до подмышекъ, въ холстъ, намоченный въ горячій отваръ сѣнной трухи ($1^1/_2$ часа); послѣ обѣда—очень теплое обмываніе всего тѣла водой съ уксусомъ.

Второй день: утромъ ножная паровая ванна (20 мин.), сейчасъ затѣмъ короткое обливаніе свѣжей водой; послѣ обѣда—полное обливаніе, какъ въ 1-й день.

Третій день: головные пары (20 мин.) и сейчасъ затѣмъ верхнее обливаніе.

Четвертый день: утромъ холодное обливаніе верхнихъ частей тѣла и колѣнъ; послѣ обѣда—мокрая рубаха (на полтора часа).

Пятый день: утромъ теплая ножная ванна съ золой и солью; послѣ обѣда обливанія—верхнее и колѣнъ.

Съ этого времени преобладали—холодныя примѣненія, попемѣнно: утромъ обливанія—верхнее и колѣнъ; черезъ 2 часа—держать въ водѣ руки и ходить по водѣ; послѣ обѣда—только верхнее обливаніе. Такъ продолжалось около недѣли, при чемъ было сдѣлано ночью 1 или 2 полныхъ обмыванія, прямо съ постели (и опять въ постель). Дома, для продолженія лѣченія, достаточно раза 2 въ недѣлю ходить по водѣ и держать въ водѣ руки до плечъ; разъ въ недѣлю—сидячая ванна (можно и теплую), внутрь настой изъ укропа, тысячелистника и шалфея.

Чахотка (туберкулезъ).

Какъ змѣя, скрытая въ травѣ, сидитъ и царитъ въ организмѣ чахотка раньше, чѣмъ ее замѣчаешь. Началомъ ея служитъ какое-нибудь гніеніе въ организмѣ, которое потомъ все больше распространяется и захватываетъ органы тѣла. Она можетъ существовать въ груди: въ легкихъ, плеврѣ; въ животѣ: кишкахъ, почкахъ; въ горлѣ: въ дыхательномъ горлѣ, гортани и т. д. Въ каждомъ пораженномъ мѣстѣ возникаютъ нарушенія кровообращенія, состава крови и соковъ. Человѣкъ, больной чахоткой, похожъ на дерево, у котораго преждевременно желтѣютъ и опадаютъ листья. Сосуды перестаютъ питать. Растеніе не можетъ правильно питаться, потому и происходитъ увяданіе и отмираніе; здѣсь не поможетъ ни солнце, ни свѣжій воздухъ. То же самое происходитъ и при чахоткѣ.

Если чахотка внѣдрилась глубоко и уже разрушила какой-нибудь органъ, то больной погибъ; но если она только началась въ какой-нибудь части тѣла, то въ этомъ случаѣ можетъ быть легко излѣчена, именно водой.

Самое печальное то, что первые признаки появленія ея очень незначительны: небольшое покашливаніе, обыкновенно даже не причиняющее боли; приходится даже мало отхаркивать; если кашель иногда усиливается, больной утѣшаетъ себя, что это незначительный катаръ, который скоро пройдетъ; даже когда начинается уже упадокъ силъ и изнуреніе, больной думаетъ, что это производитъ затянувшійся катаръ; но въ этой стадіи болѣзни больные потерпѣли уже больше, чѣмъ сами думаютъ: кровообразованіе понижено, соки уменьшились, болѣзнь распространяется все далѣе и далѣе. Когда же больной обращается за помощью— уже слишкомъ поздно, и, кромѣ того, все, что онъ ни дѣлаетъ, влечетъ за собой лишь сокращеніе жизни. Я замѣчаю и предостерегаю всѣхъ, чтобы не относились небрежно къ этимъ, такъ-называемымъ катарамъ, столь распространеннымъ вездѣ! Если чахотка сильно уже развилась, я прямо объявляю, что здѣсь ничѣмъ нельзя помочь, что борьба съ болѣзнью уже не мыслима! Это такъ же невозможно, какъ невозможно, чтобы слабый мальчикъ одолѣлъ атлета!

Далеко подвинувшуюся чахотку можно узнать по тому, что больной часто кашляетъ, выдѣляетъ массу мокроты, по затруднительному дыханію, отсутствію аппетита и т. д.

Пока мокрота плаваетъ на водѣ (нужно дѣлать эту пробу) есть еще надежда на излѣченіе; если же она тонетъ въ водѣ—всякая помощь безполезна. Тогда больной долженъ предать себя волей Божіей и приготовиться къ смертному часу.

Наоборотъ, въ началѣ этой болѣзни, вода—я это утверждаю на основаніи многочисленныхъ опытовъ—представляется первымъ и вѣрнѣйшимъ средствомъ для излѣченія.

Вода оживляетъ и освѣжаетъ увядающее тѣло и, дѣйствуя какъ масло, излитое на ось вертящагося колеса машины, возобновляетъ оживленное кровообращеніе и даетъ новую жизнь заболѣвшему органу; она же выводитъ изъ организма гнилые соки.

Необходимо, однако, замѣтить, что здѣсь никогда не нужно дѣлать примѣненій, слишкомъ сильно растворяющихъ и выводящихъ. Нужно стремиться къ тому, чтобы постепенно укрѣпить разстроенный организмъ, и чтобы онъ самъ уже, выздоровѣвъ и укрѣпившись, поборолъ и изгналъ гнилые соки.

Прежде всего нужно стараться о томъ, чтобы не ослабѣла, не изсякала природная теплота организма. Это было бы на руку чахоткѣ. Здѣсь умѣстны только кратковременныя примѣненія: она должна укрѣплять, возбуждать, оживлять.

Я не осмѣлился бы никогда производить общія примѣненія, простирающіяся на все тѣло, когда появились признаки развивающейся чахотки.

Если болѣзнь засѣла въ верхней части тѣла, то превосходнымъ средствомъ служатъ верхнія обтиранія, въ связи съ обливаніемъ колѣнъ (послѣднее не долѣе $1/2$ минуты); при благопріятномъ времени года едва ли что-нибудь дѣйствуетъ благотворнѣе, чѣмъ хожденіе босикомъ по мокрой травѣ. Это больше всего укрѣпляетъ тѣло, и никогда не нужно бояться повредить себѣ этимъ примѣненіемъ. Хорошо также ходить по мокрымъ камнямъ—кровь устремляется книзу, кровообращеніе ускоряется Относительно діэты подобные больные, которые всегда слышатъ: «только хорошо питаться!»—должны замѣтить слѣдующее: чѣмъ пища проще, тѣмъ лучше; ничего горячительнаго, прянаго, кислаго; словомъ та пища, которая полезнѣе всего дѣтямъ и при которой они лучше всего растутъ.

Не могу не сдѣлать одного замѣчанія, основаннаго на долголѣтнемъ опытѣ: если больной очень любилъ соленое, обмакивалъ мясо въ соль, посыпалъ солью хлѣбъ, жадно принимался за кислое и пряности—это служило вѣрнымъ признакомъ начинающейся чахотки.

Лучшая пища въ этомъ случаѣ—молоко; но только не одно молоко—оно можетъ скоро опротивѣть. Крѣпительные супы также полезны, но ихъ слѣдуетъ давать попеременно съ молокомъ; не нужно пренебрегать и просто приготовленной мучнистой пищей. Лучшій напитокъ—свѣжая вода (можно прибавлять немного вина), сладкое и кислое молоко. Вино и пиво, по-моему, не годятся.

При сильномъ развитіи болѣзни является лихорадочное состояніе съ сильнымъ потомъ и послѣдующимъ ознобомъ; больному дѣлается легче, если послѣ обильнаго потѣнія сдѣлать холодное обмываніе спины, груди и живота.

Одна преподавательница долго пользовалась совѣтами одного извѣстнаго врача противъ чахотки, но безуспѣшно. Не будучи въ состояніи заниматься, она взяла 9-ти-мѣсячный отпускъ; но за это время положеніе ея мало поправи-

лось. Докторъ призналъ въ свидѣтельствѣ, что болѣзнь неизлѣчима; друзья ея посовѣтовали ей начать лѣчиться водой, и она поселилась въ сосѣдствѣ съ Верисгофеномъ. Вначалѣ больная едва могла ходить $^1/_2$ отъ усталости и изнуренія, но послѣ правильнаго примѣненія воды въ теченіе 4—5 недѣль она совершенно выздоровѣла. Теперь она уже 11 лѣтъ продолжаетъ свои занятія и пользуется прекраснымъ здоровьемъ.

Не могу сказать навѣрное, какъ опредѣлили ея болѣзнь доктора, но, очевидно, это была начинающаяся чахотка; братъ ея умеръ также отъ этой болѣзни, и симптомы, по словамъ больной, были совершенно схожи. Наступилъ уже крайній, хотя еще не слишкомъ поздній срокъ излѣченія болѣзни. Лѣченіе было таково: продолжительное время проводить на воздухѣ, хожденіе босикомъ по мокрой травѣ, ванны, начиная съ самыхъ кратковременныхъ и слабыхъ до продолжительныхъ и болѣе сильныхъ. Ванны исключительно холодныя. Пищу она принимала самую простую, и пила настой изъ травъ.

Одинъ господинъ, съ извѣстнымъ положеніемъ въ свѣтѣ, говоритъ: «я никогда не пользовался завиднымъ здоровьемъ и тѣлосложеніемъ, какими обладаютъ нѣкоторые другіе; но все-таки я всегда чувствовалъ себя сносно, окончилъ курсъ наукъ и могъ исправно исполнять свои обязанности; но теперь дѣло обстоитъ совершенно иначе. Куда я ни приду меня подозрительно осматриваютъ, и знакомые шопотомъ объявляютъ, что мнѣ не долго осталось жить. Я часто думалъ о смерти, и зловѣщіе признаки чахотки постоянно наводятъ меня на подобныя мысли. Цвѣтъ лица становится блѣднымъ, аппетитъ и силы постепенно исчезаютъ; меня безпокоитъ постоянное стѣсненіе дыханія и кашель, который пугаетъ даже моихъ близкихъ. Доктора рѣшили, что у меня чахотка, и посовѣтовали мнѣ ѣхать въ Меранъ. Я уже приготовился умереть на чужбинѣ, какъ вдругъ, на дорогѣ въ Меранъ, я услыхалъ объ успѣхахъ водолѣченія, и рѣшилъ попробовать, не поможетъ ли мнѣ хоть вода.

Начало лѣченія было не легко; я всегда носилъ теплую одежду, и мнѣ было холодно; теперь мнѣ велятъ постепенно снять и эту теплую одежду; мысль о холодной водѣ приводила меня въ ужасъ: а лѣченіе было уже не за го-

рами; но примѣненія воды производились осторожно и строго обдуманно.

И что же? Уже черезъ два дня и безъ всякаго ощущенія холода снялъ часть шерстяной одежды, а черезъ 5 дней—все шерстяное платье. Черезъ 6—7 дней—я снялъ и кашне. Теплота организма увеличивалась съ каждымъ днемъ, и я постепенно освобождался отъ кашля и удушья; веселое настроеніе духа возвращалось ко мнѣ. Лѣченіе продолжалось недѣль 6. Вмѣсто смерти я обрѣлъ полное выздоровленіе и возобновилъ свои занятія.

Я возблагодарилъ Творца за выздоровленіе и за то, что Онъ далъ намъ простое и цѣлебное средство. Я желалъ бы воззвать ко всѣмъ собратіямъ: «познайте и цѣните воду и ея цѣлебныя свойства, и вы избѣгнете страданій во время жизни, и спокойно сумѣете выполнить вашу жизненную задачу».

Лѣчился я слѣдующимъ образомъ: два раза въ день я дѣлалъ верхнія обливанія, и весь организмъ мой укрѣплялся; сначала они продолжались только $^1/_2$ минуты, затѣмъ 1 минуту; ежедневно я ходилъ по мокрой травѣ и камнямъ, согласно общему убѣжденію, и я думалъ, что получу всевозможныя болѣзни; но скоро страхъ мой прошелъ, и я сталъ получать отъ этого большое удовольствіе. Даже поздно осенью я ходилъ по 1 минутѣ босикомъ по свѣжему снѣгу. Не надо бояться холода—ноги горятъ всего 2—3 минуты—затѣмъ по всему тѣлу разливается пріятная теплота. Черезъ нѣсколько дней я безъ труда могъ гулять по снѣгу уже по 10 минутъ, даже $^1/_4$ часа. Это то хожденіе по снѣгу и увеличило мои силы и облегчило одышку; а между тѣмъ раньше я бы считалъ дѣлающаго подобныя прогулки сумасшедшимъ.

Спустя 2 недѣли хожденіе босикомъ прекратилось, но я усиленно продолжалъ верхнія и нижнія обливанія (1—2 въ день). Черезъ 3 недѣли я почти совсѣмъ поправился, а еще черезъ 3 недѣли наступило полное исцѣленіе, и вмѣсто того, чтобы ѣхать въ Меранъ и тамъ ждать смерти, я—бодрый и здоровый вернулся домой».

Ко мнѣ приходитъ одинъ паціентъ и говоритъ: «у меня боль въ горлѣ и груди, у меня былъ сильный катаръ, послѣ котораго я почти совсѣмъ потерялъ голосъ; затѣмъ я сталъ ощущать въ груди и горлѣ жженіе, и у меня постоянно было лихорадочное состояніе. Врачи совѣтовали мнѣ

частыя пульверизаціи, но онѣ мнѣ почти не приносили пользы. Я исхудалъ и не могу работать; аппетитъ у меня теперь лучше; ходьба меня пока не утомляетъ; въ ногахъ постоянно холодъ.

Лѣченіе: 1) два раза въ день обливанія колѣнъ или хожденіе по водѣ; 2) ежедневно два раза—верхнее обливаніе; 3) ежедневно 3 большихъ чашки настоя изъ верблюжьяго сѣна; 4) холодная сидячая ванна (1 мин.) черезъ день.

Все лѣченіе продолжалось 3 недѣли.

Мочевые камни.

«Я былъ сильно боленъ въ продолженіе шести мѣсяцевъ; меня лѣчили отъ болѣзни почекъ и мочевыхъ камней, а также геморроя, который сильно мучилъ меня. Ни одинъ изъ трехъ лѣчившихъ меня врачей не могъ мнѣ помочь. Стороной я узналъ, что одинъ врачъ объявилъ, будто моя болѣзнь неизлѣчима. Одинъ изъ врачей посовѣтовалъ мнѣ поѣхать въ Гейдельбергъ, и сдѣлать операцію извлеченія камня; но я рѣшилъ лучше умереть дома, чѣмъ въ незнакомомъ городкѣ. Итакъ, я ничего не предпринималъ, и увѣряю васъ, что съ мочей у меня ежедневно истекало более 4 бутылокъ крови! Я покорился своей несчастной судьбѣ, и часто ночью, когда боли не давали мнѣ уснуть, думалъ о томъ, когда уже я освобожусь отъ своихъ мученій! Наконецъ, послѣ того какъ я издержалъ на лѣкарства и минеральныя воды около 60 руб., Богъ услышалъ мои молитвы! На моемъ одрѣ я узналъ о вашей книгѣ, досталъ ее, тотчасъ началъ лѣченіе, и уже черезъ 8 дней не ощущалъ никакихъ болей. Моча моя стала прозрачна, какъ вода (раньше она была мутна, какъ испорченное пиво) и теперь, черезъ 4 недѣли, я веселъ и бодръ, какъ 18-ти-лѣтній юноша, хотя мнѣ уже 60 лѣтъ; если бъ не было такъ стыдно, я бы готовъ былъ пуститься въ плясъ! Если бъ не ваша книга, меня бы давно не было въ живыхъ. Врачи не хотѣли вѣрить, что я совершенно выздоровѣлъ».

Голосъ. Потеря его.

Голосъ для человѣка представляетъ такую необходимость, что мы должны сказать о немъ нѣсколько подробнѣе.

Часто встрѣчается полная или неполная потеря голоса— нѣкоторые могутъ еще говорить, хотя хрипло; другіе же должны прибѣгать къ помощи письма.

Лѣтъ 17 тому назадъ пришелъ ко мнѣ одинъ священникъ, долгое время носившій всегда съ собой карандашъ и бумагу, чтобы записывать то, что онъ хочетъ сказать другимъ. Службу, конечно, ему невозможно было выполнять. Онъ всюду обращался за помощью: онъ дѣлалъ полосканія, его электризировали, магнетизировали, ставили ему банки, 14 разъ прижигали ему ляписомъ горло, въ концѣ концовъ, объявили, что способность рѣчи не можетъ къ нему возвратиться, столько язвъ, ямочекъ и т. п. надѣлалъ ляписъ.

Послѣ всѣхъ этихъ средствъ, священникъ обратился за помощью къ холодной водѣ, которой онъ, послѣ Бога, и приписываетъ полученное имъ облегченіе. На видъ онъ былъ совершенно здоровъ; у него ничего особенно не болѣло, и онъ думалъ, что кромѣ голоса все у него въ порядкѣ. Какъ же органъ рѣчи можетъ сдѣлаться негоднымъ къ употребленію, если онъ неповрежденъ нигдѣ, и паціентъ не испытываетъ нигдѣ боли? Если я обвяжу ротъ крѣпко платкомъ, то говорить будетъ невозможно, хотя самый органъ и остался неповрежденнымъ; было бы глупо искать причины болѣзни въ горлѣ—чтобы способность рѣчи вернулась, нужно развязать платокъ.

Органъ рѣчи можетъ быть совершенно здоровъ, но различныя окружающія вліянія, связки и т. д. могутъ мѣшать рѣчи.

Если ручеекъ протекаетъ по ложбинѣ, и шалуны мальчишки запружаютъ русло камнями и землей, то вода, въ виду препятствій въ руслѣ, должна искать боковыхъ путей, углубленій, по которымъ она могла бы протекать,— или она останавливается. То же самое съ человѣческимъ организмомъ. Если бы можно было заглянуть въ многовѣтвистое кровяное русло, то мы увидѣли бы, что и кровь въ своемъ теченіи имѣетъ много препятствій; послѣдствіями являются застои крови, припуханія слизистой оболочки. Кто не видалъ такъ-называемыхъ наростовъ на костяхъ рукъ, ногъ? Представьте себѣ такой же наростъ, или въ этомъ родѣ, только обращенный внутрь. Какъ онъ долженъ давить! Развѣ органъ, испытывающій давленіе отъ этого нароста, можетъ правильно отправлять свое назначеніе?

Колоколъ не можетъ ясно звонить, если на него надѣть мѣшокъ.

Но вернемся къ нашему нѣмому. Первое же верхнее обливаніе дало мнѣ возможность различить сильные застои, почти опухолевидныя образованія.

Это и были тѣ злодѣи, которые держали въ тискахъ гортань и голосовыя связки, и препятствовали ихъ дѣятельности. Удалить ихъ—и органъ освободится. Удаленіе застоевъ произошло вслѣдствіе растворяющихъ и выводящихъ примѣненій воды. На первомъ мѣстѣ въ этомъ случаѣ стоитъ головная паровая ванна—она вызываетъ потъ по всей верхней части тѣла. Непосредственно за этимъ идущее холодное обливаніе удалитъ растворенное и укрѣпитъ тѣло. Если паціентъ полонъ, то нужно отвлечь кровь книзу посредствомъ ножной паровой ванны, съ послѣдующимъ холоднымъ обливаніемъ. Эти два примѣненія должны производиться по разу въ недѣлю, а если паціентъ корпулентенъ, то и по два раза.

Второе примѣненіе, дѣйствующее растворяющимъ образомъ—испанскій плащъ; при этомъ—холодныя ванны раза 2 въ недѣлю (по 1 минутѣ), полуванны (до области живота), съ усиленными обмываніями; можно вмѣсто ванны употребить верхнее и нижнее обливанія. Эти примѣненія, точно выполняемыя, въ связи съ правильнымъ образомъ жизни (не сидѣть долго, ходить, быть на свѣжемъ воздухѣ, дѣлать не тяжкія работы), излѣчили больного вполнѣ. Съ тѣхъ поръ прошло уже 17 лѣтъ, а голосъ его до сихъ поръ звонокъ и свѣжъ.

Другой священникъ изъ К. также потерялъ голосъ; у него горло было совершенно здорово, но корпусъ его былъ слишкомъ полонъ и полнокровенъ сравнительно съ конечностями; слѣдовательно, и здѣсь нужно было примѣнить средства, отвлекающія кровь; лѣченіе самого горла, конечно, ни къ чему бы не привело. Этому больному дѣлали разъ въ недѣлю по 1 ножной и головной паровой ваннѣ (для сильнаго потѣнія) и сильныя верхнее и нижнее обливанія; чтобы сжать расширенныя части тѣла, онъ 4 раза въ недѣлю бралъ холодную ванну до подмышекъ, но не болѣе 1 минуты; при этомъ дѣлалъ усиленныя верхнія обмыванія. Затѣмъ—испанскій плащъ; черезъ 4 недѣли достаточно уже было половины этихъ примѣненій, т. е. одно верхнее и нижнее обливаніе въ недѣлю и полуванна съ

верхнимъ обмываніемъ. Но сразу прекратить лѣченіе нельзя было; онъ долженъ былъ еще довольно продолжительное время употреблять то одно, то другое примѣненіе, и въ томъ же порядкѣ, какъ и при лѣченіи. При этомъ онъ долженъ былъ избѣгать всякихъ возбужденій.

Съ возвращеніемъ силъ и укрѣпленіемъ организма чувствуется необходимость въ примѣненіяхъ воды и довѣріе къ нимъ. Гораздо больше достойны удивленія тѣ, которые подымаютъ крикъ и вой каждый разъ, какъ рѣчь заходитъ о водѣ, хотя они же моютъ себѣ ежедневно руки и лицо. Но они же пусть каются въ этомъ.

Нашъ паціентъ совершенно выздоровѣлъ, и вотъ уже 16 лѣтъ, какъ онъ опять наслаждается прекраснымъ голосомъ.

Одинъ учитель въ цвѣтущіе годы своей жизни лишился голоса. Онъ обратился сначала къ сосѣднимъ врачамъ, затѣмъ къ спеціалистамъ. Послѣ долговременнаго лѣченія ему объявили, что голосовыя связки его потеряли эластичность, поэтому нужно-де выждать и посмотрѣть, что будетъ дальше; пока же оставить всякія занятія и дать горлу отдохнуть по крайней мѣрѣ годъ.

Это показалось учителю слишкомъ невыгоднымъ, и онъ принялся за водолѣченіе. Черезъ 6 дней онъ уже владѣлъ немного голосомъ, а черезъ 6 недѣль онъ получилъ и прежнюю звонкость и силу. Это случилось около 5 лѣтъ тому назадъ; господинъ этотъ до сихъ поръ владѣетъ голосомъ, и будетъ имъ обладать всегда. Въ чемъ же заключалась причина болѣзни?

Паціентъ выглядѣлъ нѣсколько блѣдно, но въ общемъ недурно; онъ обладалъ прекраснымъ аппетитомъ и былъ совершенно здоровъ; неужели только съ голосовыми связками природа-мать поступила, какъ мачиха? Мнѣ не вѣрилось. Я началъ искать и нашелъ на спинѣ, около лопатокъ, на уровнѣ 7-го шейнаго позвонка, два небольшихъ возвышенія, въ родѣ подушечекъ, которыя давили на органъ рѣчи. Паціентъ, еще молодой, здоровый мужчина дѣлалъ себѣ усиленныя обливанія, полуванны, шаль и испанскій плащъ. Потомъ было достаточно полуваннъ съ верхними обмываніями. Ужасъ предъ водой смѣнился у него потребностью продолжать эти примѣненія, которыя сдѣлали его свѣжимъ и здоровымъ.

Графиня Н., 18 лѣтъ, разсказываетъ: «два года тому назадъ я была больна сильнымъ дифтеритомъ. Послѣ него у меня явились страшныя головныя боли, а черезъ нѣсколько недѣль послѣ теплой ванны я совершенно потеряла голосъ, такъ что должна была всегда писать, если мнѣ нужно было сказать что-нибудь. Въ теченіе цѣлыхъ мѣсяцевъ я производила ингаляціи (вдыханія), принимала различныя лѣкарства, меня электризовали по цѣлымъ недѣлямъ, пьявки, приставленныя къ горлу, доводили меня до обморока. Я съ ужасомъ вспомню о томъ, какъ меня мучили. Такъ продолжалось около двухъ лѣтъ; наконецъ, врачи объявили, что я должна умереть отъ чахотки. Всѣ были согласны также и въ томъ, что голосъ уже никогда не вернется ко мнѣ. Кто можетъ знать, какъ я страдаю? Мнѣ постоянно холодно, какъ бы я ни одѣвалась тепло, какъ бы жарко ни было въ комнатѣ! Я не имѣю никакого аппетита, да мнѣ и нельзя ничего ѣсть. Я прихожу просто въ отчаяніе!»

Несчастная дѣвушка, понятно, очень боялась холодной воды, и родители также хотѣли ее избавить по крайней мѣрѣ отъ мученій. Но я постарался убѣдить ее, что горло ея совершенно здорово; тѣло же въ высшей степени истощено и ослаблено; разъ оно укрѣпится и оживетъ,—рѣчь вернется сама собой.

Дѣвушка въ высшей степени малокровна, что видно по ея чувствительности къ холоду; только на груди она ощущаетъ еще теплоту. Ей нужно было дѣлать обертыванія, для возстановленія нормальной циркуляціи крови. Больная должна была питаться простой пищей, и ежедневно 2—3 раза держать руки до локтей въ водѣ и ходить по водѣ (до ладыжекъ), или лучше—по мокрымъ камнямъ. Какъ это ни покажется страннымъ, однако эти примѣненія служатъ превосходнымъ средствомъ для возвращенія тепла малокровнымъ, полумертвымъ конечностямъ, затѣмъ производить 1—2 раза въ день усиленныя холодныя обмыванія спины, груди и живота. Для первыхъ примѣненій она должна была пересиливать себя; но улучшеніе придавало бодрость; она будто воскресла. Затѣмъ больная погружала ноги глубже въ воду, и держала въ ней руки также дольше (вмѣсто $^1/_2$ минуты—цѣлую минуту). Эти примѣненія продолжались 8—10 дней.

Затѣмъ начались постепенно обливанія: колѣнъ и верхнее—одно до обѣда, другое послѣ (каждые 2—3 дня), затѣмъ—ежедневно полуванна до живота (1 мин.) и верхнее обливаніе (одно примѣненіе до обѣда, другое—послѣ обѣда).

Пища давалась легкая, удобоваримая, безъ острыхъ кореньевъ, способствующая кровотворенію; какъ напитокъ, лучше всего молоко; немного пива; ничего горячительнаго. Къ нашей паціенткѣ возвратились силы и голосъ. Для большаго укрѣпленія, вышеозначенныя примѣненія должно продолжать еще долгое время, оставляя ихъ постепенно.

Одна 16-ти лѣтняя дѣвушка потеряла безъ всякой видимой причины голосъ, такъ что ее можно было понять лишь съ большимъ трудомъ. Никакія лѣкарства не помогали. У больной былъ прекрасный аппетитъ, цвѣтущій видъ; только шея немного коротка и нѣсколько полна. Дышать было немного затруднительно. Ноги были постоянно холодныя. Черезъ 6 недѣль дѣвушка была вполнѣ здорова.

Цвѣтущее лицо, горячая голова и холодныя ноги указывали на приливы крови къ верхнимъ частямъ тѣла, быть можетъ, даже на застои; поэтому нужно было отвлечь кровь внизъ. Дѣвушка принимала ежедневно 2—3 холодныхъ ножныхъ ванны (не болѣе одной минуты) съ послѣдующимъ движеніемъ на свѣжемъ воздухѣ. Затѣмъ она усердно ходила босикомъ по мокрой травѣ и камнямъ. Когда кровь была отвлечена, нужно было удалить водой все застоявшееся и скопившееся въ верхнихъ частяхъ тѣла; для этого лучшимъ средствомъ служитъ испанскій плащъ, сначала ежедневно, потомъ 2—3 раза въ недѣлю, потомъ по 1 разу въ недѣлю.

Черезъ 2 недѣли для укрѣпленія начались полуванны (1 минуту, не болѣе) одинъ разъ въ недѣлю, съ верхними обливаніями, или вмѣсто этого верхнія и нижнія обливанія. Итакъ, лѣченіе состояло изъ 3 частей: 1) растворенія и выведенія верхнихъ соковъ; 2) образованія теплоты въ организмѣ; 3) укрѣпленія его.

Тѣло окрѣпло, и дѣвушка сдѣлалась даже впослѣдствіи отличной пѣвицей.

Тифъ и его послѣдствія.

Какъ при оспѣ образуются нарывчики снаружи, точно такъ же при тифѣ они образуются внутри. Смотря по мѣсту, различаютъ головной тифъ и брюшной тифъ.

Есть еще одинъ родъ тифа, при которомъ появляются нарывы, но они не достигаютъ полнаго развитія, а составляютъ только временное воспаленіе; тифъ этотъ носитъ спеціальное названіе, но я опускаю его, такъ какъ это не важно для сельскихъ жителей.

Что касается лѣченія, то необходимо замѣтить 3 вещи:

1) Не нужно допускать сильнаго жара, потому что всѣ силы и соки тѣла могутъ погибнуть.

2) Нужно стараться размягчить нарывы, если они уже образовались, если же нѣтъ, то не допустить ихъ образованія, т. е. нужно вывести изъ организма наполняющіе ихъ ядовитые соки.

3) Стараться удалить этотъ ядъ изъ тѣла какъ можно скорѣе.

Для всѣхъ трехъ цѣлей ничто не можетъ быть пригоднѣе воды; она охлаждаетъ, размягчаетъ и вымываетъ.

Иванъ былъ на погребеніи своего брата, умершаго отъ тифа, а затѣмъ, по неосторожности, надѣлъ платье умершаго,—и черезъ нѣсколько дней у него открылся жестокій тифъ. Жаръ и общее нездоровье были очень значительны.

Каждый разъ, при усиленіи жара, больной входилъ въ воду, не болѣе, чѣмъ на 1 минуту. Вода доходила ему до желудка; верхнюю часть тѣла онъ быстро обмывалъ грубымъ полотенцемъ, затѣмъ, не вытираясь, надѣвалъ сухую рубаху и ложился въ теплую постель. Ежедневно онъ производилъ это 3—5—6 разъ. Часовъ ему не нужно было для этого —жаръ самъ ему указывалъ, когда и сколько разъ нужно было производить примѣненіе. Черезъ 5 дней онъ былъ уже внѣ опасности. Черезъ нѣсколько дней заболѣла и жена выздоравливающаго; она употребляла тѣ же примѣненія, и также выздоровѣла черезъ нѣсколько дней.

Напиткомъ больнымъ служила чистая вода и сыворотка; во время болѣзни они ничего не ѣли, а когда появился опять аппетитъ, начали употреблять хлѣбный супъ молочный, похлебку изъ поджаренной муки; одна—двѣ кар-

тофелины также не приносили вреда; черезъ нѣсколько дней они перешли къ своей обыкновенной пищѣ.

Максъ, настоящій гигантъ, навѣстилъ тифознаго больного, думая, что не заразится этой болѣзнью; но черезъ нѣсколько дней уже силы его были надломлены начинающимся тифомъ.

Ванны у него не было; онъ становился на колѣни въ бочку, и обмывалъ себѣ посредствомъ грубаго полотенца все тѣло самой холодной водой, не болѣе 1 минуты. Онъ дѣлалъ это каждый разъ, какъ жаръ усиливался.

Такое лѣченіе продолжалось 8 дней. На 6-й день уже онъ попросилъ супу; черезъ 10 дней онъ всталъ съ постели и скоро наверсталъ потерянныя силы. Потомъ онъ очень искусно лѣчилъ заболѣвшихъ тифомъ.

Во время тифозной эпидеміи заболѣлъ также и 2-лѣтній ребенокъ опасной формой тифа. Каждый разъ, какъ онъ начинаетъ плакать и жаловаться, мать дѣлала ему обмыванія тепленькой водой или обертыванія.

Противъ всякихъ ожиданій малютка черезъ 12 дней выздоровѣлъ.

Тѣмъ больнымъ, которые пугаются сразу холодной воды, я назначаю вначалѣ примѣненія изъ теплой воды, хотя лучше всего все таки холодная вода, будь она колодезная, рѣчная или ключевая.

Я могъ бы насчитать дюжины случаевъ, гдѣ больные, лѣчившіеся аллопатическимъ и другими способами, потомъ становились настолько изнуренными и малокровными, что никогда не могли оправиться. Драгоцѣнный хининъ и т. д. приводилъ особенно желудокъ въ жалкое состояніе.

Выздоравливающимъ отъ тифа я особенно рекомендую 3--4 раза въ день пить по маленькой чашкѣ полыннаго настоя, который способствуетъ образованію желудочныхъ соковъ; затѣмъ они должны раза 3—4 въ день обмывать грудь, животъ и спину водой съ уксусомъ. Нѣкоторые паціенты боятся, конечно, этого лошадинаго лѣченія; такимъ нѣжнымъ субъектамъ я совѣтую взять губку и производить себѣ каждое утро обмываніе, намочивъ ее въ водѣ; уже послѣ 1—2 дней они почувствуютъ благотворное дѣйствіе воды, и съ довѣріемъ и мужествомъ будутъ лѣчиться ею.

Если кому-нибудь и это слишкомъ трудно, хлопотливо, боязно, такъ пусть поступаетъ, какъ ему угодно—ему же хуже.

Представителю какого-нибудь заведенія очень непріятно, когда вдругъ въ немъ появляется подобная заразительная болѣзнь. Я могу только сказать одно: если въ дортуарѣ находится 10 дѣтей, и у одного появится тифъ, то при такомъ способѣ лѣченія ни одинъ больше не заразится.

Зараженіе происходитъ большей частью вслѣдствіе нездоровыхъ испареній тѣла; но при нашемъ методѣ лѣченія они уносятся водой и исчезаютъ въ зародышѣ.

При хорошей вентиляціи не нужно также опасаться дыханія. Понятно само собой, что экскременты подобныхъ больныхъ должны какъ можно скорѣе удаляться и уничтожаться.

Одинъ знатный французъ пишетъ слѣдующее: «въ продолженіе многихъ лѣтъ страдалъ я ревматизмомъ и катаромъ носа и зѣва: послѣдній распространился и на Евстахіеву трубу, отъ чего пострадалъ слухъ.

Въ 1876 и 1878 году я въ продолженіе 2-хъ мѣсяцевъ принималъ души изъ сѣрной воды въ Aixles-Bains во Франціи, но безъ всякой пользы.

Въ 1879 году я началъ лѣчиться по способу Баунштейдта, и въ теченіе 5—6 недѣль подвергался настоящей пыткѣ. Послѣ этого лѣченія мое нервное разстройство и катаръ усилились вдвое.

Въ іюлѣ 1879 года я обратился къ лучшему врачу по ушнымъ болѣзнямъ въ Страсбургѣ, но онъ не нашелъ средствъ излѣчить мой катарръ носа и зѣва. Между тѣмъ слухъ мой сталъ еще хуже, катарръ все больше и больше давалъ себя чувствовать въ Евстахіевой трубѣ. Я снова сталъ разыскивать врача, который бы мнѣ помогъ. Случайно я попалъ въ Аахенъ, гдѣ мнѣ посовѣтовали обратиться къ доктору Шв. (врачу по горловымъ болѣзнямъ). Этотъ пытался вылѣчить меня прижиганіями ляписомъ); лѣченіе это продолжалось 3—4 недѣли.

На третьей недѣлѣ я заболѣлъ тифомъ, какъ мнѣ кажется, вслѣдствіе слишкомъ большого нервнаго напряженія, вызваннаго этими прижиганіями. У меня былъ опасный пятнистый тифъ и настолько сильный, что температура у меня доходила до 41,2°. При этомъ еще появились кровотеченія, такъ что даже стали отчаиваться въ моемъ спасеніи. О многочисленныхъ впрыскиваніяхъ подъ кожу разныхъ ядовитыхъ средствъ я здѣсь даже не хочу говорить.

Спустя 6 недѣль я нѣсколько оправился, но до полнаго выздоровленія было еще очень далеко. Послѣ тифа (осенью 1879 года) я постоянно болѣлъ, желудокъ и кишечникъ были сильно поражены. Самыя легкія кушанья причиняли мнѣ боль, а стула у меня никогда не было безъ клистира. Я сталъ такъ раздражителенъ, что при малѣйшемъ волненіи не зналъ уже, что съ собой дѣлать. Никогда не могъ я уснуть раньше 12 часовъ ночи. Вслѣдствіе тифа мой катарръ и болѣзнь уха тоже усилились. Я почти оглохъ.

Въ 1880 году я обратился къ знаменитому ушному врачу Д. въ Парижѣ,—но безъ всякихъ послѣдствій. Изъ Парижа я поѣхалъ въ Ліонъ, къ доктору Ж., но тоже безъ желаемаго результата.

Всякія вдыханія и прижиганія, которыя я опять дѣлалъ въ продолженіе 5—7 недѣль, нисколько не помогли. Въ 1881 году я пролежалъ въ больницѣ въ Страсбургѣ 5 мѣсяцевъ. Врачъ хотѣлъ прежде всего вылѣчить желудокъ и кишечникъ. Но, въ концѣ концовъ, перепробовавъ все, онъ назначилъ мнѣ лѣченіе молокомъ».

Когда этотъ больной явился ко мнѣ, онъ походилъ на ходячій трупъ. Можетъ ли вода помочь при такихъ тяжелыхъ и застарѣлыхъ болѣзняхъ, или, по крайней мѣрѣ, облегчить страданія? Смѣло говорю «да!»

Первыя примѣненія воды должны, само собой разумѣется, дѣйствовать растворяющимъ образомъ и преимущественно должны быть направлены на голову и ноги. Кромѣ того нужно дѣйствовать и внутри организма растворяющимъ образомъ. Въ промежуткахъ должно пользоваться примѣненіями для укрѣпленія тѣла. Примѣненія воды шли въ слѣдующемъ порядкѣ: головная паровая ванна, въ продолженіе 24 минутъ, съ слѣдующимъ за ней верхнимъ и нижнимъ обливаніями, ножная паровая ванна, верхній и нижній компрессы, короткое обертываніе, теплая ванна, верхній и нижній компрессы. Ежедневно нужно было дѣлать одно или два изъ этихъ примѣненій (сообразно съ состояніемъ больного). Это продолжалось 3—4 недѣли. Послѣ этого въ продолженіе нѣкотораго времени онъ дѣлалъ еженедѣльно два полныхъ обмыванія, самое лучшее ночью, вставъ съ постели, и кромѣ того еженедѣльно одну полуванну продолжительностью въ 1—2 минуты. Внутрь больной принималъ попеременно 2—3 различныхъ настоя.

Настой приготовлялся изъ смѣси тысячелистника, шалфея и звѣробоя; пилъ его больной два три раза въ недѣлю по чашкѣ. Кромѣ того онъ принималъ еще настой изъ можжевеловыхъ ягодъ и подорожника.

Здѣсь я долженъ еще сдѣлать два замѣчанія. Въ томъ случаѣ нужно было усилить транспирацію, потому что многія разстройства, какъ, напр., искаженныя черты лица и вздутое тѣло, ясно указывали на существованіе застоевъ крови и затвердѣній, отчасти выступавшихъ наружу, отчасти же скрытыхъ внутри. Изъ примѣненій воды ножная паровая ванна употребляется только одинъ разъ, головная же чаще. Печему же это? Голова у больного опухла, а ноги были очень тонки. На голову можно было дѣйствовать парами, не опасаясь вредныхъ послѣдствій; съ ногами же этого нелъзя было дѣлать, потому что онѣ были и такъ достаточно худы и утраченную ими теплоту слѣдовало возстановить какими-нибудь другими средствами. Въ такихъ случаяхъ не слѣдуетъ шутить съ паровыми ваннами, требующими вообще большой осторожности. Такому ослабленному организму къ чахоткѣ всего лишь одинъ шагъ. Господинъ, здоровье котораго значительно улучшилось, уѣхалъ съ большой признательностью ко мнѣ за свое исцѣленіе.

Засореніе живота.

Приходитъ ко мнѣ одинъ господинъ и разсказываетъ слѣдующее: «у меня всегда сильныя боли въ области почекъ, которыя иногда просто невыносимы. Врачи, къ которымъ я обращался, нашли, что у меня страданіе почекъ и засореніе живота. Кромѣ того я всегда испытываю большее или меньше давленіе снизу вверхъ, сильные позывы къ рвотѣ, сильную головную боль, сильное головокруженіе, такъ что иногда еле держусь на ногахъ. Въ желудкѣ у меня много кислотъ; мочи выдѣляется очень мало. Почти постоянно у меня болятъ ноги, такъ что я могу стоять только котороткое время. Я сильно потѣю скоро утомляюсь. Мнѣ около 40 лѣтъ».

Этотъ господинъ потерялъ дѣйствительно всякую бодрость и, такъ какъ всѣ лѣкарства не принесли ему никакой пользы обратился за помощью къ водѣ.

Примѣненія воды были слѣдующія: 1) ежедневно 2 верхнихъ обливанія и два обливанія колѣнъ; 2) ежедневно

одно обливаніе спины и хожденіе по водѣ 1—3 раза, а иногда и по мокрой травѣ въ продолженіе 1—2 часовъ. Такъ какъ было лѣто, то примѣненія воды можно было удвоить. У больного начало выдѣляться очень много мочи; позывъ на рвоту исчезъ уже на второй день; цвѣтъ лица перемѣнился и явились бодрость и свѣжесть. Въ 14 дней онъ совершенно выздоровѣлъ. Если бы лѣченіе производилось не лѣтомъ, то оно должно было бы затянуться еще на двѣ недѣли.

Пляска Св. Витта.

Одинъ отецъ семейства разсказываетъ: «У меня есть дочь 10 лѣтъ, она съ самого рожденія не была совсѣмъ здорова. Прорѣзываніе зубовъ для нея было такъ тяжело, что мы думали, что она умретъ. Въ то же время у нея одна нога стала тоньше другой. Теперь у дѣвочки пляска Св. Витта. Она не можетъ ѣсть не можетъ спать. На нее просто страшно посмотрѣть, когда начинаются судороги. Я обращался уже ко многимъ врачамъ, но состояніе ея все ухудшается».

«Варите агаву въ водѣ въ продолженіе получаса», сказалъ я ему, «возьмите ея побольше и прибавьте еще немного соли; смочите затѣмъ въ этомъ отварѣ грубую сорочку, хорошенько выжмите ее и надѣньте на ребенка, затѣмъ оберните вы ребенка шерстяннымъ одѣяломъ и оставьте вы его такъ лежать на полчаса, если онъ уснетъ, то до тѣхъ поръ, пока не проснется. Дѣлайте такъ въ продолженіе 8 дней по два раза ежедневно и приходите тогда съ извѣстіями».

8 дней спустя онъ пришелъ ко мнѣ и сказалъ: «у дѣвочки на тѣлѣ появилась сильнѣйшая сыпь, особенно на груди и спинѣ, но она отлично чувствуетъ себя, не жалуется на боли; судорогъ нѣтъ и дѣвочка можетъ спать хорошо; у нея является аппетитъ. Что мнѣ дальше дѣлать?».

Я велѣлъ ему надѣвать ребенку попрежнему рубаху черезъ каждые 3 дня, и такъ въ теченіе 2-хъ недѣль. Кромѣ того дѣвочка должна была принимать ежедневно по 20 капель полынной настойки.

Ожоги.

Одинъ крестьянинъ, спасая во время пожара вещи, упалъ въ огонь и такъ обжегъ себѣ лицо и руки, что его

нельзя было узнать. Врачъ обложилъ пораженныя мѣста пластырями. Съ пальцевъ и со всей руки висѣла кожа и мясо клочьями. Въ отчаянiи несчастный призывалъ смерть, чтобы избавиться отъ ужасныхъ испытываемыхъ имъ мученiй. Врачъ призналъ излѣченiе невозможнымъ.

Случайно мѣстнаго священника какъ разъ тогда не было дома. Я исполнялъ въ приходѣ его обязанности въ продолженiи 3-хъ дней и благодаря этому попалъ къ несчастному больному. Я не могъ выносить его воплей и все думалъ, какъ бы, по крайней мѣрѣ, облегчить судьбу этого несчастнаго настолько, чтобъ онъ могъ спокойнѣе умереть. Я велѣлъ снять пластырь, быстро смѣшалъ перомъ яичный бѣлокъ и льняное масло со сметаной и, чтобы помѣшать доступу внѣшняго воздуха, какъ можно гуще смазалъ этой мазью раны. Сверху я положилъ старыя и поэтому мягкiя полотняныя мокрыя тряпочки и обвязалъ все еще сухимъ платкомъ. Черезъ каждые два часа сухой платокъ снимался, мокрый платокъ снова осторожно, но обязательно смачивался губкой, чтобы такимъ образомъ воспрепятствовать высыханiю тряпочекъ и весьма болѣзненному прилипанiю. Утромъ и вечеромъ нужно было снимать и мокрыя тряпочки, и какъ можно скорѣе снова смазывать тою же мазью раны. Въ удивительно короткое время больной выздоровѣлъ. Уже результаты отъ перваго примѣненiя меня сильно ободрили и подали мнѣ надежду на исцѣленiе; но я этого никому не сказалъ. Черезъ $1/4$ часа уже улеглись сильныя боли и появленiе страшныхъ судорогъ было предотвращено.

Внутрь я велѣлъ принимать ежедневно по двѣ ложки деревяннаго масла. Прованское масло оказало бы такую же услугу.

Очень скоро подъ покровомъ, мѣшавшимъ доступу внѣшняго воздуха, образовалась новая кожа. Этому содѣйствовала также и строжайшая опрятность: послѣ первыхъ дней болѣзни старательно смывали раза два въ день теплой водой весь гной. Въ 2 недѣли крестьянинъ былъ почти здоровъ. Самъ врачъ сознался, что онъ считаетъ это излѣченiе какимъ-то чудомъ; онъ никогда не думалъ, что такiе сильные ожоги излѣчимы.

Одинъ слуга такъ сильно обжегъ себѣ половину верхней части тѣла, что рука, половина груди и одна сторона головы были покрыты черными и желтовато-красными пят-

нами, и кожа повсюду сошла. Видъ у него былъ ужасный, бѣдняга испытывалъ ужаснѣйшія боли.

Такое же лѣченіе, какъ и выше, поставило его на ноги въ теченіе 4-хъ недѣль.

Невозможность доступа внѣшняго воздуха, постоянная влажность накладываемаго платка, постоянное смазываніе освѣжающей массой, безукоризненная чистота—вотъ главное, что нужно для вѣрнаго и скораго излѣченія отъ ожоговъ.

При незначительныхъ ожогахъ лучше всего помогаетъ кислая капуста и разсолъ капусты. Капусту берутъ прямо изъ боченка, накладываютъ на рану и перевязываютъ ее чѣмъ нибудь. Накладываемую повязку слѣдуетъ смачивать три—четыре раза въ день въ разсолѣ и снова накладывать ее. Если чистый разсолъ слишкомъ жжетъ, то его можно развести обыкновенной водой. Многіе предпочитаютъ въ такихъ случаяхъ растертый картофель, другіе смазываютъ рану льнянымъ или другимъ какимъ-нибудь масломъ и покрываютъ ее ватой, чтобы помѣшать доступу внѣшняго воздуха.

Всѣ эти средства хороши.

Одна женщина обожгла себѣ руку до локтя кипяткомъ и огнемъ. Ей сейчасъ же была подана врачебная помощь; но, несмотря на самое заботливое лѣченіе, рана не закрывалась въ продолженіе многихъ недѣль. Тогда эта женщина обратилась къ моему лѣченію, благодаря которому уже черезъ день прекратились боли, и рана стала заживать.

Лѣченіе состояло въ слѣдующемъ: всю рану покрыли по возможности болѣе толстымъ слоемъ яичнаго бѣлка и масла и обвязали мокрой тряпицей; это въ первый день повторили 1 разъ. Вся нечисть, гной и испорченные соки были удалены, выдѣлены отваромъ изъ сѣнной трухи. Во время лѣченія образовалось нѣсколько нарывовъ, противъ которыхъ употребляли отваръ изъ верблюжьяго сѣна. Пользуясь попеременно этими средствами, она очень скоро вылѣчила свою руку, которую уже считали неизлѣчимой.

Зараженіе крови.

Іосифъ, убивая корову, очень сильно порѣзалъ себѣ окровавленнымъ ножемъ большой палецъ. Онъ не обратилъ

на это вниманія, но скоро почувствовалъ сильныя боли, и рука такъ распухла, что онъ съ трудомъ могъ шевелить пальцами. Врачъ далъ ему средство для обмыванія и прикладыванія къ ранѣ. Жаръ усиливался; на пальцахъ и рукѣ появились синеватыя и желтоватыя пятна. Боли становились все невыносимѣе.

Позвали меня, я посовѣтовалъ дѣлать 4 раза въ день паровую ванну для всей руки и кисти, каждый разъ въ продолженіе получаса. Все же остальное время онъ долженъ былъ держать опухшую руку до локтя обернутой въ компрессъ изъ отвара сѣнной трухи *).

Черезъ каждый часъ, два, т. е. всякій разъ, когда боли особенно были сильны, нужно было возобновлять сѣнную труху, т. е. отварить свѣжую и снова наложить. Это лѣченіе не только облегчило больного, но и совершенно излѣчило его.

Уже на второй день воспаленіе перестало распространяться, а черезъ 4 дня совершенно прекратилось.

Одинъ господинъ вырѣзалъ себѣ воспаленный мозоль. Черезъ нѣсколькоо дней воспаленіе усилилось настолько, что появились явные признаки зараженія крови. Всѣ видѣвшіе больного, считали его погибшимъ.

Этотъ паціентъ принималъ ежедневно двѣ ножныя ванны изъ отвара сѣнной трухи. Кромѣ того ноги больного обворачивались нѣсколько разъ въ день платками, смоченными въ отварѣ изъ полевого хвоща (черезъ каждый часъ). Такъ какъ въ организмѣ уже появились признаки зараженія крови (плохой видъ, отсутствіе аппетита) то кромѣ вышеуказанныхъ примѣненій воды, онъ дѣлалъ ежедневно обмываніе верхнихъ частей тѣла и одно нижнее обертываніе на $1^1/_2$ часа. Въ нѣсколько дней онъ совершенно выздоровѣлъ. Ежедневно онъ пилъ кромѣ того 2 чашки полыннаго и шалфееваго настоя (обѣ травы вмѣстѣ).

Съ такими незначительными поврежденіями нужно, значитъ, быть тоже очень осторожнымъ. Какъ самое лучшее предохранительное средство, по моему, можно рекомендо-

---

*) Нужно отварить сѣнную труху въ кипящей водѣ, хорошенько выжать ее и положить на платокъ; паціентъ кладетъ на него руку и ее обворачиваютъ платкомъ, покрытымъ влажной, теплой сѣнной трухой.

вать частое хожденіе босикомъ (даже въ комнатѣ, минутъ 15—20 передъ сномъ) и частыя холодныя, для болѣе слабыхъ людей теплыя, ножныя ванны. Опрятность ногъ очень важна для здоровья всего тѣла.

Одинъ полный священникъ хотѣлъ сдѣлать свою толстую шею тоньше нормальной смазываніями іодной мазью, прописанной ему врачемъ. Чтобы скорѣе достигнуть цѣли и избавиться отъ зоба, онъ слишкомъ ужъ часто смазывалъ себѣ шею этой мазью. Въ короткое время этотъ полный, здоровый человѣкъ исхудалъ настолько, что вѣсъ его тѣла уменьшился вдвое. Врачъ отказался помочь ему, такъ какъ, по его мнѣнію, произошло зараженіе крови іодомъ.

И на этотъ разъ священникъ явился на помощь со своей водой. Больной принималъ теплыя ванны съ отваромъ изъ сосновыхъ вѣтокъ въ 27 – 30° R съ слѣдующимъ за ней холоднымъ, быстрымъ обмываніемъ, и кромѣ того, примѣнялъ верхній и нижній компрессы, верхнее и нижнее обертыванія, смачивая ихъ въ отварѣ изъ сосновыхъ вѣтокъ—ежедневно по два примѣненія въ указанномъ порядкѣ. Кромѣ того, онъ долженъ былъ еще ходить босикомъ по травѣ, покрытой росой. Внутрь онъ принималъ ежедневно 2—4 раза мѣлъ или гашенную известь (на кончикѣ ножа), растворенную хорошо въ кружкѣ воды,—ежедневно также 1—2 ложки прованскаго масла; и наконецъ, онъ ѣлъ самую простую домашнюю пищу.

И на этотъ разъ вода оказала большую услугу больному, поставивъ его опять на ноги.

Запоръ.

Есть много людей страдающихъ поносами, но гораздо больше такихъ, которые страдаютъ запоромъ; благодаря ему они прибѣгаютъ къ средствамъ, дѣйствующимъ на содержимое кишечника, но зато, въ концѣ концовъ, приносящимъ вредъ. Смѣло можно сказать, что чѣмъ дольше кто-либо пользуется такими средствами, тѣмъ больше страдаетъ весь организмъ. Кто можетъ перечислить всѣ многочисленныя слабительныя средства, употребляемыя для того, чтобы сдѣлать правильными отправленія кишечника? Я знавалъ одного человѣка, который былъ извѣстенъ далеко кругомъ тѣмъ, что излѣчивалъ хорошо отъ запора. Что же онъ дѣ-

лалъ? Онъ бралъ гусиный пометъ, кипятилъ его, и этимъ-то отваромъ и лѣчилъ своихъ больныхъ.

Еще много такого я могъ бы привести здѣсь.

Mundus vult decipi! Міръ хочетъ быть обманутымъ! Это, впрочемъ, относится преимущественно къ глупому простонародью. Съ болѣе, благоразумными, образованными людьми поступаютъ иначе. Безчисленное множество бутылочекъ съ различными минеральными водами выпивается ежедневно и дѣйствительно вызываетъ обильнѣйшій стулъ. Одинъ больной принесъ мнѣ большое количество ртути, которое онъ вынулъ изъ горшка. Онъ принялъ ее внутрь, чтобы очистить кишечникъ. Сколько Моризоновскихъ пилюль было принято въ свое время, и сколько людей сошло слишкомъ рано въ могилу благодаря этому! Едва ли есть какая-нибудь другая болѣзнь, при которой перепробовали — и такъ несчастливо — столько разнообразнѣйшихъ средствъ, какъ при запорѣ. Р‹зультатомъ этого является большей частью то, что чѣмъ больше и дольше примѣняютъ эти средства, тѣмъ больше ухудшается болѣзнь.

Такъ, одинъ человѣкъ жаловался мнѣ однажды, что онъ долженъ дѣлать всегда непремѣнно клистиръ или принять какое-нибудь слабительное средство, чтобы вызвать хоть самыя незначительныя испражненія.

Къ такому состоянію привели его всѣ эти вспомогательныя ередства (?)! А ему вѣдь не было и 40 лѣтъ! Громаднымъ успѣхомъ въ современной медицинѣ является то, что она запрещаетъ примѣнять всѣ насильственныя средства и что многіе врачи, что служитъ для ихъ чести — изслѣдовали химическимъ путемъ всѣ такъ-называемыя секретныя средства и открыли всѣмъ благоразумнымъ людямъ этотъ обманъ. Тѣмъ не менѣе эти секретныя средства все еще проникаютъ въ сотни, тысячи семействъ и причиняютъ тамъ не малый вредъ *).

---

*) Во многихъ календаряхъ, газетахъ и журналахъ въ послѣдніе годы появляются указанія на сотни такихъ средствъ и предостереженія противъ нихъ. Многія изъ нихъ признаны шарлатанскими средствами, они обошлиеь очень многимъ покупателямъ далеко не дешево; они платились деньгами и здоровьемъ.

Кто страдаетъ запоромъ, у того боленъ не только желудокъ или какая-нибудь другая часть тѣла, но большей частью и весь организмъ. Я твердо убѣжденъ—на основаніи опыта, что и въ этихъ случаяхъ вода—самое вѣрное, самое безвредное средство, какое только можно было отыскать на землѣ. Она помогаетъ, если принимать ее внутрь и примѣнять ее снаружи.

Изъ первыхъ вопросовъ, которые предлагаетъ врачъ больному, слѣдующій: въ какомъ состояніи желудокъ и кишечникъ? Если отправленія его правильны, то это первый признакъ здоровья; если они неправильны, то это значитъ, что начинается болѣзнь, которая можетъ стать очень тяжелой и даже смертельной, если не устранить неправильныхъ отправленій кишечника.

Если лѣтомъ долго нѣтъ дождя, земля сохнетъ. Если въ тѣлѣ нѣтъ необходимой влажности, вырабатывается недостаточное количество жидкости и появляется гдѣ-нибудь жаръ, то и въ тѣлѣ появляется такая же сухость и ея неизбѣжныя послѣдствія.

Уже много лѣтъ тому назадъ лѣчили эту болѣзнь водой, питьемъ воды. Я самъ знавалъ людей, выпивавшихъ ежедневно, 3, 4, 5, кружекъ воды. Было-ли это хорошо? Не совсѣмъ. Большая часть этихъ людей причиняла себѣ скорѣе вредъ, чѣмъ пользу. Организмъ не могъ долго выдержать такую водяную пытку. Мое основное положеніе состоитъ въ слѣдующемъ: кто пользуется водой осторожно, въ мѣру, тотъ достигаетъ самыхъ вѣрныхъ и лучшихъ результатовъ.

У кого запоръ, тому я совѣтую пить черезъ каждые полчаса по ложкѣ воды въ промежутокъ между завтракомъ обѣдомъ. Такимъ небольшимъ количествомъ онъ достигаетъ гораздо лучшаго дѣйствія, чѣмъ если выпить сразу полъ-кружки или даже больше воды. Послѣ обѣда паціентъ тоже можетъ принимать черезъ каждые полъ-часа по ложкѣ воды. Кромѣ того, больной можетъ пить воду всегда, когда у него явится жажда.

Вмѣсто воды можно воспользоваться еще различными настоями. Такъ, настой изъ бузиннаго цвѣта дѣйствуетъ прекрасно. Настой изъ бузиннаго цвѣта освѣжаетъ, растворяетъ содержимое кишечника и уменьшаетъ внутренній жаръ;

еще лучше,—если прибавить къ этому настою 3—4 зернышка алоэ.

Настой изъ 6—8 бузинныхъ листьевъ, зеленыхъ и сорванныхъ весной или лѣтомъ, дѣйствуетъ также освѣжающимъ образомъ. Слѣдуетъ пить утромъ и вечеромъ по полъ-чашки. Всѣ эти травы, которыя растутъ повсюду по волѣ Господа, Наивысшаго Врача и Аптекаря, должны быть во всякой домашней аптекѣ.

Кромѣ употребленія воды внутрь нужны еще наружныя примѣненія ея. Паціентъ долженъ утромъ, вставъ съ постели, или вечеромъ передъ сномъ сильно обмывать себѣ водой животъ. Это средство очень просто, но зато отлично дѣйствуетъ и для нѣкоторыхъ (болѣе слабыхъ натуръ) этого одного достаточно.

Если же кому-либо это прамѣненіе мало помогаетъ, тотъ долженъ дѣлать въ продолженіе 3—4 минутъ время отъ времени обливанія колѣнъ холодной свѣжей водой; это тоже помогаетъ. Если и этого мало и есть еще сильный внутренній жаръ, то паціентъ долженъ дѣлать нѣсколько разъ въ недѣлю нижній компрессъ; верхній компрессъ тоже хорошо дѣйствуетъ. Можно принимать холодную сидячую ванну. 2—3 раза въ недѣлю. Также хорошо дѣйствуетъ непродолжительная полная холодная ванна.

Всѣ упомянутыя примѣненія разбудятъ, оживятъ слабый, вялый организмъ, возбудятъ въ немъ новую дѣятельность и укрѣпятъ его. Колеса смазаны, и машина опять дѣйствуетъ хорошо. Запоръ исчезнетъ, какъ только организмъ нѣсколько окрѣпнетъ.

Что можетъ быть легче, чѣмъ пить воду или мыться ею? А вѣдь это самое безвредное и вѣрное средство!

Слѣдуетъ здѣсь сказать еще кое-что о рвотныхъ.

Противоестественно, по-моему, вызывать испражненія минеральными водами и другими слабительными средствами, но еще противоестественнѣе все, то что употребляется какъ рвотное. Жаль просто смотрѣть на мученія человѣка, пользующагося этимъ. Всякій разъ тогда вся кровь бросается мнѣ въ голову. Меня, пожалуй, спросятъ, почему я не упоминалъ такихъ общеупотребительныхъ средствъ, какъ ревень, александрійскій листъ, глауберова соль и т. п, Почему? Да потому, что эти сами по себѣ безвредныя средства все-таки

слишкомъ сильны, по-моему мнѣнію. Никто вѣдь не станетъ охотиться за блохой или комаромъ съ ружьемъ въ рукахъ! Я рѣшительно противъ всякихъ рвотныхъ, все равно, какъ бы они ни назывались. Если является сильный позывъ въ рвотѣ,—а такіе случаи возможны—то нужно вложить въ ротъ палецъ поглубже, какъ это дѣлаютъ крестьяне, чѣмъ и вызываетоя рвота. Всегда даже при сильнѣйшихъ позывахъ на рвоту слѣдуетъ сдѣлать правильными отправленія желудка и кишечника. Самое лучшее средство для этого, по-моему, это—Wühlhuber (слабительное см. аптека).

Настой изъ него вызываетъ, съ одной стороны, обильныя испражненія, а съ другой—уменьшаетъ поносы; онъ отыскиваетъ болѣзнетворныя вещества въ организмѣ и удаляетъ ихъ. Какъ только все вредное удалено, его дѣйствіе само собой прекращается. Всѣ острыя слабительныя средства тѣмъ именно не хороши, потому такъ вредны по своимъ послѣдствіямъ, что они удаляютъ изъ организма все годное и не годное безъ разбора. Это удаленіе продолжается до тѣхъ поръ, пока не исчезнутъ изъ организма самые необходимые соки. Кто этого не испыталъ на самомъ себѣ? Этимъ объясняется и быстрый упадокъ силъ. Какъ это безразсудно, какія тяжкія послѣдствія! Sapienti sat! Бѣда дѣлаетъ насъ разумнѣе или, по крайней мѣрѣ, должна это сдѣлать.

Водянка.

Въ дождливое время, когда солнце рѣдко показывается, на иной почвѣ вода не просачивается вглубь и не испарается, а образуетъ маленькія лужу стоячей воды; вода эта портится и приноситъ не мало вреда растеніямъ, растущимъ въ этомъ мѣстѣ.

То же самое почти происходитъ и въ человѣческомъ тѣлѣ, когда въ немъ начинается водянка. Это страданіе можетъ развиться у такихъ людей, у которыхъ кровь и соки ненормально слишкомъ водянисты. Кровь питаетъ все тѣло и его отдѣльвые органы: это главный источникъ силы и жизни, доставляющій всему организму все для него необходимое. Но больная кровь не можетъ доставить тѣлу ни силъ,

ни жизни; поэтому вялая мускулатура, вялые сосуды, застои крови—все это предвѣстники водянки.

Уже по внѣшности можно узнать людей, страдающихъ этой болѣзнью; молодые люди внезапно какъ бы старѣютъ, цвѣтъ лица портится, мышцы и нервы висятъ вяло, какъ лопнувшія струны, на костяхъ, повсюду, особенно подъ глазами, образуются водяные мѣшки. Скоро все тѣло покрывается такими мѣшками, какъ будто оно проситъ здоровой крови, но вмѣсто нея получаетъ только воду.

Есть разные роды водянки. Если застои крови образуются между кожей и мышцами, то образуется подкожная водянка. Если животъ наполняется жидкостью, то тогда будетъ водянка брюшной полости. Если вода появляется въ сердечной сумкѣ, то это называется водянкой сердца и т. д. Водянка является послѣ скарлатины, если послѣдняя не достаточно хорошо излѣчена, если въ больномъ организмѣ есть еще ядовитыя вещества, и онъ не въ силахъ самъ ихъ выдѣлить. Тогда все тѣло начинаетъ пухнуть.

Если водянка распространилась далеко, достигла высокой степени, то тогда ужъ въ большинствѣ случаевъ ничѣмъ нельзя помочь, вслѣдствіе недостатка крови. Въ началѣ, когда болѣзнь еще не успѣла распространиться, можно еще помочь, выкачивая извнѣ и извнутри воду. Поясню это примѣрами.

У одной крестьянки, 48 лѣтъ, начало пухнуть все тѣло, такъ что она еле могла ходить. Она ужъ была сильно ослаблена и дышала съ трудомъ. Я посовѣтовалъ ей сдѣлать настой изъ розмарина въ винѣ и пить его ежедневно по 2 стакана (около $^1/_2$ бут.). Кромѣ того она дѣлала себѣ ежедневно, въ продолженіе нѣкотораго времени короткое обертываніе, каждый разъ по полчаса и принимала приблизительно 4 недѣли ежедневно по двѣ полуванны, продолжительностью въ 1 минуту, съ обмываніемъ всего тѣла. Крестьянка выздоровѣла и могла попрежнему заниматься своимъ дѣломъ.

Мальчикъ 12-лѣтъ былъ боленъ скарлатиной, отъ которой, какъ всѣ думали, скоро выздоровѣлъ. 6 недѣль спустя у него появилась водянка. Все тѣло распухло. Въ продолженіе 3 дней мальчику надѣвали рубаху, смоченную въ

соленой водѣ, каждый разъ на $1^1/_2$ часа, и онъ совершенно выздоровѣлъ.

У одной женщины, 54 лѣтъ, образовалась водянка брюшной полости. Ноги и животъ, какъ мнѣ передали, ужасно распухли Больная выпивала ежедневно въ два—три раза отваръ изъ порошка корня дикой бузины. Кромѣ того, ей дѣлали въ продолженіе 8 дней ежедневно нижнее обертываніе, каждый разъ по часу. Въ слѣдующіе 10 дней она дѣлала обертыванія черезъ день, а дальше—черезъ 2 дня. Больная выздоровѣла черезъ 3 недѣли.

Какъ я узналъ потомъ, вода выдѣлилась въ громадномъ количествѣ въ видѣ мочи.

Корень дикой бузины, значитъ, хорошее внутренее средство при брюшной водянкѣ *), а розмаринъ—при водянкѣ сердца и груди.

При водянкѣ сердца самымъ лучшимъ наружнымъ примѣненіемъ воды служатъ верхній и нижній компрессы. Внутрь слѣдуетъ принимать ежедневно 2 стакана размариноваго настоя.

У Георга, молодого еще человѣка, 36 лѣтъ, въ теченіе 8 дней распухло сильнѣйшимъ образомъ все тѣло. Опухоли появились на головѣ, шеѣ, рукахъ и ногахъ, и подъ кожей появилось много воды. Въ продолженіи 8 дней онъ ежедневно примѣнялъ по 2 раза испанскій плащъ, въ слѣдующіе 9 дней—только одинъ разъ въ день, а въ послѣднін 10 дней—разъ въ 3 дня. «Я сдѣлался настоящимъ испанцемъ», шутилъ онъ, «климатъ, хоть и не совсѣмъ испанскій, но все таки помогъ мнѣ. Я совершенно здоровъ».

Нужно замѣтить, что всякій, начинающій лѣчиться водой отъ этой болѣзни, можетъ легко впасть въ ошибку. При водянкѣ не слѣдуетъ никогда примѣнять воду въ тепломъ видѣ, ни въ видѣ паровыхъ, ни въ видѣ теплыхъ ваннъ. Болѣзнь можетъ благодаря этому сильно развиться, потому что теплая вода дѣйствуетъ разслабляющимъ образомъ, а болѣзнь эта и заключается преимущественно въ расслабленіи и бездѣятельности органовъ. Лучше всего примѣнять самую холодную воду, но все-таки ею нужно поль-

*) Хорошее домашнее средство также и настой изъ можжевеловыхъ ягодъ. Но дѣйствіе его гораздо слабѣе, чѣмъ дѣйствіе настоя изъ корня бузины.

зоваться только по чьему-нибудь предписанію. При слабой крови и природное тепло слабо.

Одинъ содержатель гостиницы, 50 лѣтъ, разсказываетъ слѣдующее: «у меня распухло все тѣло. По мнѣнію врача, у меня водянка. Я уже принялъ внутрь не мало средствъ, но состояніе мое становится день-ото дня все хуже. Лѣвая нога, особенно бедренная часть ея, сильно распухла, правая нога тоже начинаетъ пухнуть; у меня сильная жажда; если я пью пиво, жажда усиливается, да и вода не помогаетъ ничуть. Долженъ ли я умереть, или мнѣ еще можно помочь»? Я посовѣтовалъ ему дѣлать слѣдующее: 1) ежедневно верхнее обливаніе колѣнъ; 2) еженедѣльно 3 раза короткое обертываніе, для котораго простыню нужно свернуть въ 4—6 разъ, продолжительностью въ $1^1/_2$ часа; 3) каждую ночь холодное обмываніе, вставъ съ постели, и, не вытираясь, снова ложиться въ постель: такъ нужно дѣлать въ теченіе 3 недѣль.

Послѣ этихъ 3-хъ недѣль онъ долженъ былъ дѣлать слѣдующее: 1) еженедѣльно 3 полуванны, продолжительностью въ 1 минуту; 2) еженедѣльно три обливанія спины; 3) два раза испанскій плащъ на $1^1/_2$ часа; 4) ежедневно выпивать чашку настоя полевого хвоща, который нужно кипятить 10 минутъ. 6 недѣль спустя больной совершенно выздоровѣлъ. Къ нему возвратился аппетитъ и силы, и онъ могъ спать по ночамъ. Это сообщилъ мнѣ больной черезъ 3 мѣсяца послѣ излѣченія.

Страданія позвоночника.

У одного 16-лѣтняго мальчика было искривленіе позвоночника. Долгое время лѣчили его врачи, но безъ всякихъ результатовъ. Они послали его въ лѣчебницу, гдѣ на него накладывали всевозможныя выпрямляющія повязки. Кончилось тѣмъ, что онъ долженъ былъ уйти изъ лѣчебницы на двухъ костыляхъ. Врачи рѣшили, что ему ничѣмъ больше нельзя помочь. Одинъ изъ пріятелей отца этого мальчика далъ ему «Мое водолѣченіе». Отецъ началъ дѣлать своему сыну обмыванія водой съ уксусомъ; это оказало на больного такое благотворное вліяніе, что онъ ужъ могъ ходить опираясь только на палку. Тогда его привезли ко мнѣ въ надеждѣ, что здѣсь онъ окончательно будетъ

излѣченъ. Лѣченіе продолжелось 17 дней. Послѣ этого больной ходилъ, какъ и всякій другой въ его возрастѣ если и не такъ твердо, то все-таки безъ палки и безъ всякихъ болей. Лѣченіе заключалось въ слѣдующемъ: изъ грубаго полотна былъ сдѣланъ жилетъ; больной, смочивъ его въ водѣ съ отваромъ изъ овсяной соломы, надѣвалъ на себя; сверхъ мокраго жилета онъ покрывался сухимъ покрываломъ, а поверхъ всего этого еще шерстянымъ одѣяломъ. Все это оставалось на всю ночь. Такъ дѣлали сначала каждый вечеръ. а потомъ ужъ черезъ день. Кромѣ того больному дѣлали ежедневно два верхнихъ обливанія и одно обливаніе колѣнъ, или онъ принималъ полуванну и ходилъ по водѣ.

Дальнѣйшія примѣненія (послѣ этихъ 17 дней) состояли въ слѣдующемъ: еженедѣльно двѣ полуванны, два верхнихъ обливаніе и одинъ разъ надѣваніе вышеописаннаго жилета.

Глисты.

Въ человѣческомъ тѣлѣ можетъ находиться много паразитовъ, которые ослабляютъ и дѣлаютъ больнымъ организмъ; но изъ всѣхъ ихъ больше всего вреда могутъ привесть круглые и другіе виды глистовъ. У дѣтей ихъ можно найти очень часто, и, если мать во время не замѣтитъ ихъ, глисты эти могутъ причинить имъ много вреда. Онѣ раз виваются въ кишечникѣ, особенно при тяжелой мучной пищѣ, главнымъ образомъ, если питаться чернымъ хлѣбомъ. Глисты обыкновенно спускаются внизъ. но иногда подымаются и кверху. Признакомъ ихъ существованія служитъ большой аппетитъ, непріятное ощущеніе и боль въ области пупка. Главный же признакъ тотъ, что дѣти часто ковыряютъ въ носу. У дѣтей кромѣ того болѣзненный видъ, потому что глисты лишаютъ организмъ необходимаго питанія.

Средства противъ нихъ слѣдующія:

1) Разрѣзываютъ луковицу и кладутъ ее на ночь въ кружку воды. Утромъ выжимаютъ хорошо кусочки лука и воду эту пьютъ натощакъ. Если пользоваться этимъ средствомъ 3—4 дня, то глисты будутъ истреблены и удалены изъ тѣла.

2) Кипятятъ ложку меду въ кружкѣ воды и пьютъ эту жидкость. Глисты поглощаютъ всю эту воду и если потомъ выпить чашку полыннаго настоя, что для глистовъ— ядъ, то онѣ погибаютъ и выходятъ.

3) Сильнѣе всего дѣйствуетъ цытварное сѣмя, сѣмя растенія, называющагося противоглистнымъ (Aspidium Filix mas, Sw.), благодаря своему замѣчательному дѣйствію.

У одного господина вышли сразу три толстыя, длинныя глисты изъ рта. Онъ былъ уже нѣкоторое время боленъ и лѣчился. Двѣ полныя ложки цытварнаго сѣмени, принятыя имъ въ теченіе двухъ дней ежедневно, послѣ чего онъ 2 часа ничего не ѣлъ, сдѣлали то, что въ продолженіе 3-хъ дней вышло не меньше 78 длинныхъ глистовъ.

Цытварное сѣмя не дорого; его можно купить во всякой аптекѣ.

Изъ всѣхъ глистовъ вреднѣе всего ленточная глиста. Въ настоящее время найдено для ея удаленія вѣрное средство, которое можно получить во всякой аптекѣ съ указаніемъ, какъ воспользоваться имъ.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

Часть вторая.

ДОМАШНЯЯ АПТЕКА.

Цѣлебныя средства въ алфавитномъ порядкѣ.

Укрѣпляющія питательныя средства.

Часть третья. (Лѣченіе болѣзней).

Болѣзни въ алфавитномъ порядкѣ.

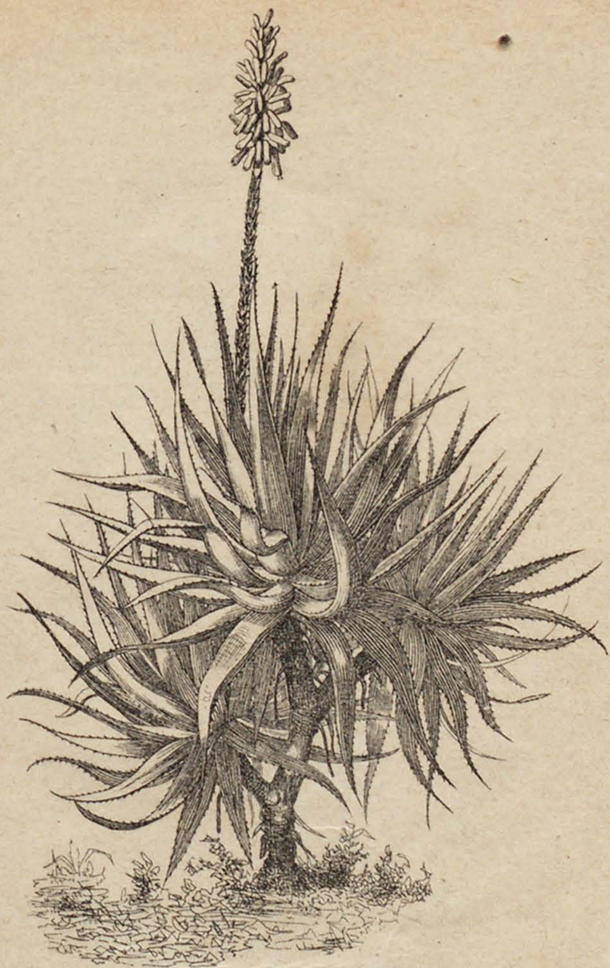


Рис I. Алоэ.
Сабуръ—Aloë vulgaris Lam.



Рис. 2. Агава американская.— Agave Americana L.

а) цвѣтокъ;
b) завязь послѣ отцвѣтанія;
с) поперечный уменьшенный разрѣзъ ея.



Рис. 3. Дягиль лѣсной.
Коровникъ—Angelica silvestris L.



Рис. 4. Анисъ.
Pimpinella Anisum L.
a) растеніе въ $^1/_4$ натур. величины,
b) цвѣтокъ сверху;
c) плодъ.
d) поперечный разрѣзъ плода, увеличенный въ 6 разъ.



Рис. 5. Гусинныя лапки.
Potentilla anserina L.



Рис. 6. Арника горная.
Arnika montana L.

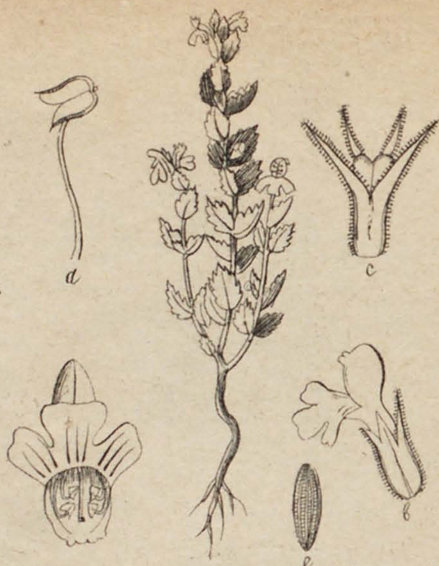


Рис. 8. Очанка аптечная.
Euphrasia officinalis L. a) цвѣтокъ спереди; b) цвѣтокъ сбоку; c) плодъ въ чашечкѣ; d) пыльникъ; e) сѣмя (увел. 6 разъ).



Рис. 7. Бузина дикая.
Sambucus Ebulus L.



Рис. 9 Валеріана аптечная.
Valeriana officinalis L.

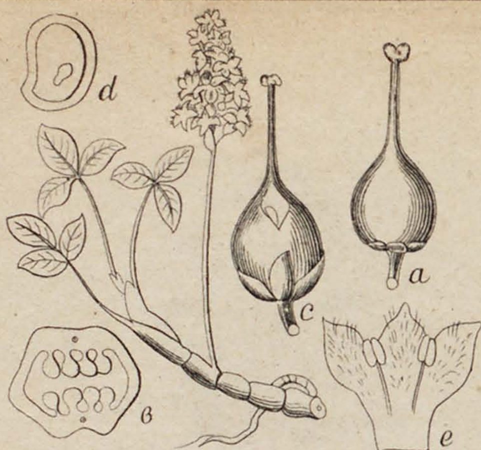


Рис. 10. Трилистникъ водяной—Menyanthes trifoliata L.

а) зрѣлый плодъ; b) поперечный разрѣзъ его: c) растрескавшійся плодъ; d) сѣмя въ разрѣзѣ; e) часть цвѣтка (все увеличено).



Рис. 11. Крапива—Urtica dioica L.

а) мужской экземпляръ; b) женскій экземпляръ; c) мужской цвѣтокъ; d) женскій цвѣтокъ; e) развернутый женскій цвѣтокъ.

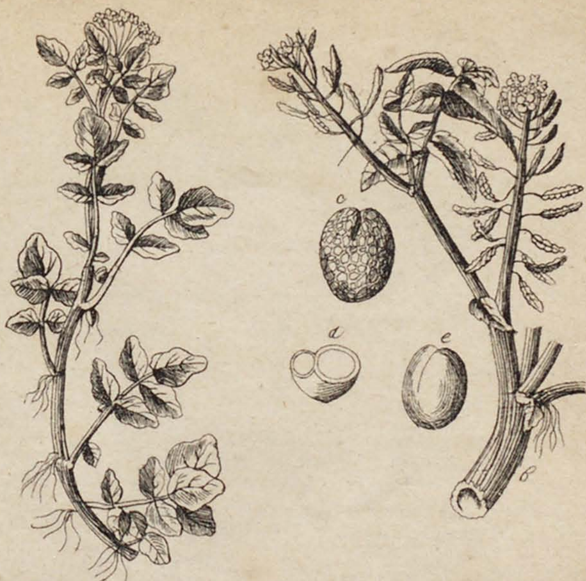


Рис. 12. Настурцій—Nasturtium officinale R. Br.

а) растеніе въ цвѣту; b) цвѣторасположеніе; с) сѣмя; d) поперечный разрѣзъ ростка; е) видъ ростка сбоку.



Рис. 13. Проскурнякъ врачебный—Althaea officinalis. L.

а) верхушка цвѣтка; b) видъ плода снизу; с) видъ плода спереди.

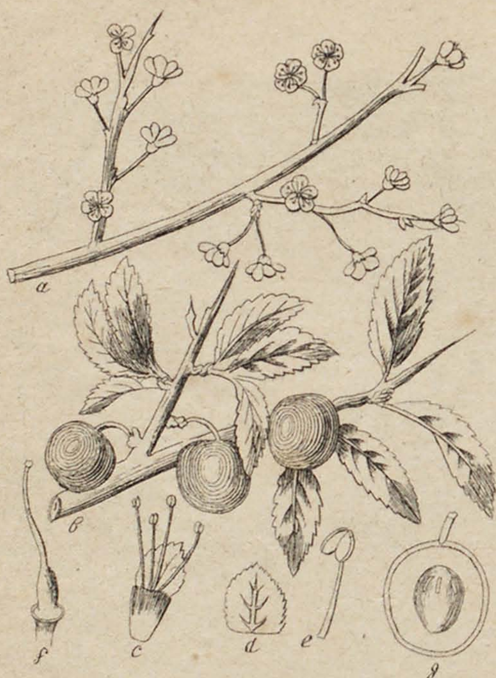


Рис. 14. Терновый цвѣтъ—Prunus spinosa L.

a) цвѣтущая вѣтвь.
b) вѣтвь съ цвѣтами,
c) часть цвѣточной чашечки,
d) верхняя часть зубчатаго лепестка,
e) пыльникъ,
f) пестикъ,
g) продольный разрѣзъ съ косточкой.



Рис. 15. Колючникъ—Carlina acaulis L.

a) Все растеніе въ 1/5 натур. величины, b) c) цвѣтки въ натур. величину, d) плодъ, e) поперечный разрѣзъ плода.



Рис. 16. Горечавка желтая.

Gentiana lutea L.

a) верхняя часть цвѣточной кисти, b) основной листъ, c) часть главнаго корня.



Рис. 17. Земляника.

Fragaria vesca L.



Рис. 18. Вероника.

Veronica L.

a) растеніе въ нат. величину,
b) цвѣтокъ,
c) цвѣтокъ сбоку,
d) плодъ.



Рис. 19. Укропъ волжск.-Foeniculum officinale All.

a) стебель, верхняя часть; b) стебель и корень; c) цвѣтокъ; d) лопнувшій плодъ; e) поперечный разрѣзъ плода.



Рис. 20. Дубъ—Quercus pedunculata L.

a) мужской цвѣтокъ; b) вѣтвь съ плодами; c) поперечный разрѣзъ зерна; d) продольный разрѣзъ зерна.



Рис. 21. Верблюжье или греческое сѣно.
Trigonella Foenum graecum L.



Рис. 22. Садовый шалфей.

Salvia officinalis L.

a) стебель,
b) пестикъ плодоносный,
c) развернутый цвѣтокъ,
d) плодовая завязь съ пестикомъ
e) видъ цвѣтка сбоку.



Рис. 23. Котятникъ—Glechoma hederacea L.

a) вѣнчикъ, b) видъ пыльника спереди, c) пыльникъ сзади, d) открытая цвѣточная чашечка.



Рис. 24. Черника—Vaccinium Myrtillus L.

a) растеніе въ цвѣту; b) вѣтвь съ плодами; c) плодовая завязь съ пыльникомъ безъ лепестковъ; d) поперечный разрѣзъ сѣмени.

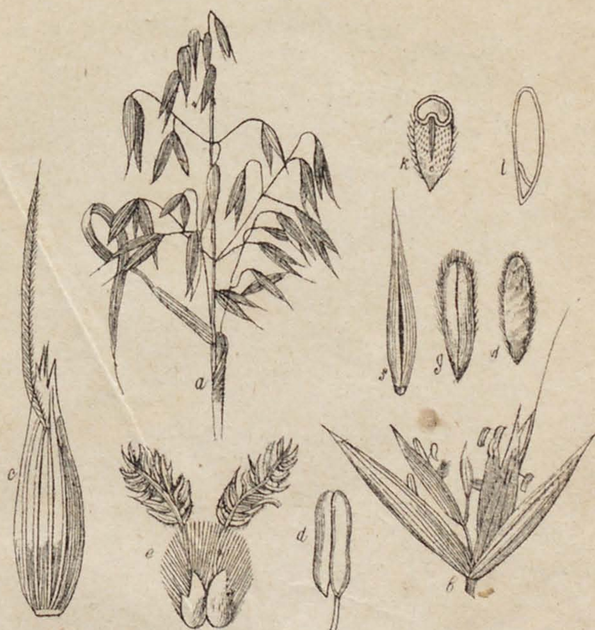


Рис 25 Овесъ—Avena sativa L.

a) метелка (отъ $^3/_4$—$^1/_2$ натуральной величины),
b) колосъ въ натур. величину,
c) створки (увеличено въ полтора раза),
d) пыльникъ (увеличено въ 4 раза),
e) пестикъ съ чешуями (увеличено въ 6 разъ),
f) плодъ, окруженный створками,
g) плодъ безъ створокъ,
h) видъ плода снаружи,
i) продольный разрѣзъ плода,
k) поперечный разрѣзъ плода.



Рис. 26. Шиповникъ—Rosa canina L.



Рис 27. Пастушьи сумки—Capsella Bursa pastoris Monech.



Рис. 28. Бузина черная—Sambucus nigra L.

a) цвѣтущая вѣтвь,
b) плодорасположеніе,
c) цвѣтокъ,
d) цвѣтокъ съ пестикомъ безъ тычинокъ,
e) пыльникъ,
f) продольный разрѣзъ сѣмени.



Рис. 29. Бѣлокопытникъ—Tussilago Farfara L.

a) растенiе въ цвѣту, b) растенiе съ листьями, c) цвѣтоложе, d) лучистый цвѣтокъ, e) цвѣточная чашечка.



Рис. 30. Звѣробой—Hypericum perforatum L.

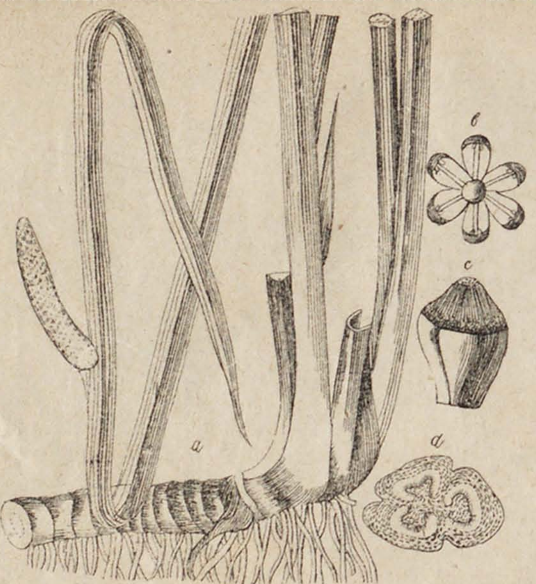


Рис. 31. Акръ, Татарск. зелье—Acorus Calamus.

a) растеніе, b) распустившійся цвѣтокъ, c) плодовая завязь, d) поперечный разрѣзъ завязи.



Рис. 32. Камфора—Laurus Camphora L.

a) стебель,
b) цвѣточная чашечка,
c) развернувшаяся чашечка,
d) пыльникъ, увелич. въ 6 разъ.

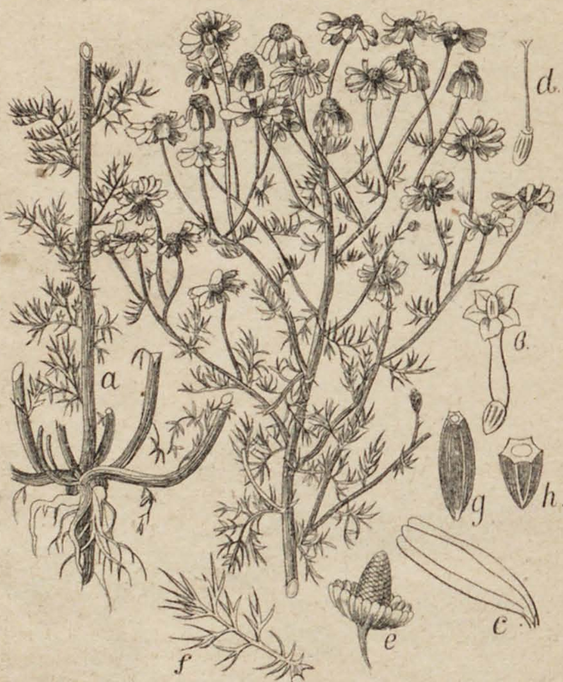


Рис. 33. Ромашка—Matricaria Chamomilla L.

a) верхняя и нижняя часть ромашки,
b) чашечка цвѣтка,
c) лучистый цвѣтокъ,
d) пестикъ (увеличен.),
e) цвѣтоложе,
f) листъ,
g) плодъ,
h) поперечный разрѣзъ плода.



Рис. 34. Тминъ—Carum Carvi L.

a) цвѣтокъ,
b) два нитевидныхъ пестика,
c) плодъ натуральной величины,
d) плодъ въ увеличенномъ видѣ,
e) продольный разрѣзъ плода,
f) поперечный разрѣзъ плода.

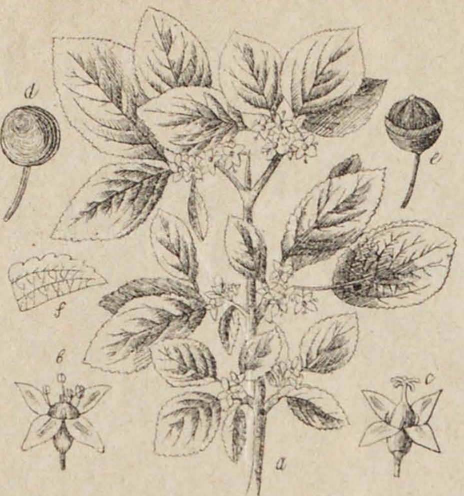


Рис. 35. Крушина—Rhamnus cathartica.

a) мужская вѣтвь,
b) мужской цвѣтокъ,
c) женскій цвѣтокъ,
d) плодъ въ натуральную величину,
e) плодъ безъ верхнихъ мясистыхъ частей,
f) край листа



Рис. 36. Ленъ—Linum usitatissimum L.

a) b) листики чашечки, c) лепестокъ, d) половыя части, e) пыльникъ, f) плодъ, g) сѣмянная коробочка въ разрѣзѣ, h) сѣмя, i) сѣмя въ увелич. видѣ, k) поперечный разрѣзъ, l) продольный разрѣзъ сѣмени.



Рис. 37. Лаванда настоящая.

Lavanda vera DC.

a) растеніе, b) чашечка сзади, c) цвѣтокъ въ разрѣзѣ, d) раскрытый цвѣтокъ спереди, e) f) пыльники, g) пестикъ съ рыльцемъ, h) плодъ, увеличенный въ 6 разъ.



Рис. 38. Липовый цвѣтъ—Tilia grandifolia et parvifolia.

Рис. 39. Легочная трава—Puemonaria officinalis L.

а) растеніе въ цвѣту, b) корневище съ корневыми листьями, c) d) цвѣтки на разрѣзѣ, e) орѣхъ (увеличен. въ 4 раза).



Рис. 40. Мальва.
Althaea rosea L.

Рис. 41. Миндальное дерево—Amygdalus communis.

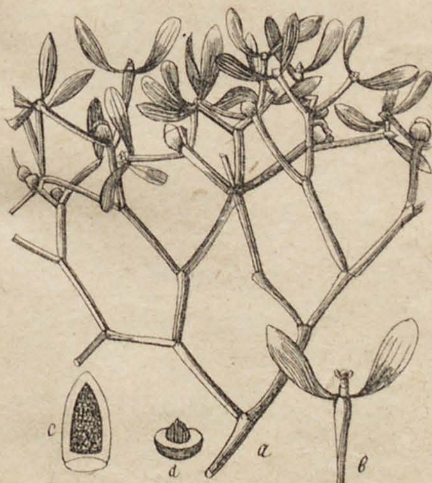


Рис. 42. Бѣлая Омела—Viscum album L.
a) вѣтка, (1/2 нат. велич.), b) цвѣтокъ, c) сѣмя, d) разрѣзъ ягоды.



Рис. 43. Хрѣнъ—Cochlearia Armoracia L.

a) стебель,
b) корневой листъ,
c) корень,
d) лепестокъ,
e) стручокъ,
f) стручокъ безъ створки,
g) стручковая перегородка съ сѣменами на ней,
h) сѣмя,
i) поперечный разрѣзъ сѣмени.



Рис. 44. Медовка—Melissa officinalis.
a) стебель (1/3 натур. величины), b) кусокъ корня, c) цвѣтокъ.



Рис. 45. Гвоздика—Eugenia caryophyllata Thund.



Рис. 46. Гвоздичный корень—Geum urbanum L.

a) разрѣзанное растеніе, b) поперечный разрѣзъ корня, c) двѣ тычинки съ пыльниками d) плодъ, e) цвѣтоложе съ тремя плодами. —



Рис. 47. Оливковое дерево—Olea europaea L.

Вѣтка въ цвѣту и вѣтка съ плодами, a) видъ цвѣтка сверху, b) чашечка съ пестикомъ, c) плодъ въ натуральную величину.



Рис. 48. Мята перечная и водяная.
Mentha Piperita L.

Рис. 49. Рута садовая—Ruta graveoleus L.

a) стебель, b) плодъ, c) плодъ съ 8 тычинками,
d) плодъ съ 10 тычинками.



Рис. 50. Ноготки.
Calendula officinalis L.



Рис. 51. Рапсовая капуста.
Brassica Rapus L.



Рис. 52. Розмаринъ—Rosmarinus officinalis L.
a) стебель въ $^1/_3$ натур. велич, b) цвѣтокъ сбоку, c) цвѣтокъ сбоку, d) развернутый цвѣтокъ, e) цвѣтокъ спереди f) плодъ.



Рис. 53. Сандальное дерево—Pterocarpus santalinus L.
а) вѣтка въ 1/3 натур. величины b) развернутая чашечка, c) пестикъ.



Рис. 54. Подорожникъ.
Plantago lanceolata.

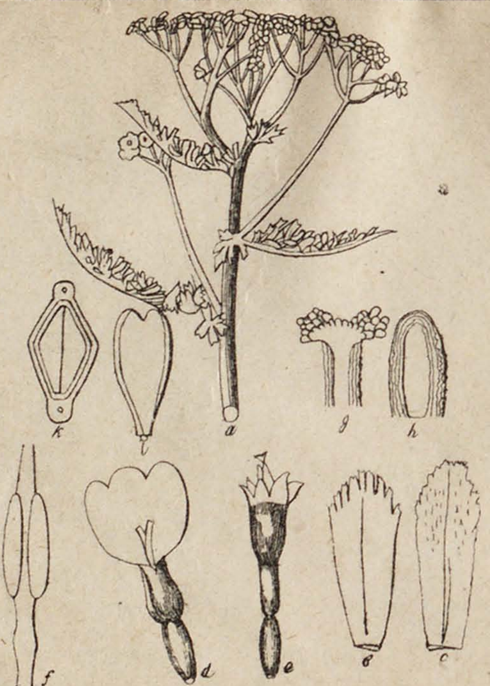


Рис. 55. Тысячелистникъ—Achillea Millefolium L.

а) верхушка стебля, b) c) плёнки, d) крайній цвѣтокъ вѣнчика, e) цвѣточная чашечка, f) тычинка, g) чашелистики, h) чашелистики изъ вѣнчика, i) плодъ въ поперечномъ разрѣзѣ.



Рис. 56. Первоцвѣтъ—Primula officinalis L.

a) все растеніе, b) чашечка, c) d) вѣнчикъ, e) пестикъ, f) плодъ.



Рис. 57. Черная горчица.
Sinapis arvensis L.
a) верхняя часть стебля и нижній листъ, b) стручокъ.



Рис. 58. Горчица бѣлая.
Sinapis alba.
a) верхняя часть стебля, b) цвѣтокъ безъ лепестковъ, c) стручокъ, d) сѣмя, e) сѣмя въ поперечномъ разрѣзѣ.

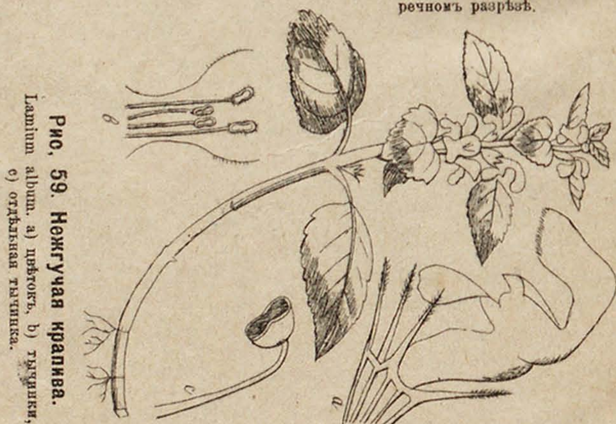


Рис. 59. Нежгучая крапива.
Lamium album. a) цвѣтокъ, b) тычинки, c) отдѣльная тычинка.



Рис. 60. Золототысячникъ—Erythraeá Centaurium L.

a) цвѣторасположеніе, b) разрѣзанный и развернутый цвѣтокъ, c) молодой пыльникъ, d) старый пыльникъ, e) пестикъ, f) зрѣлый плодъ.

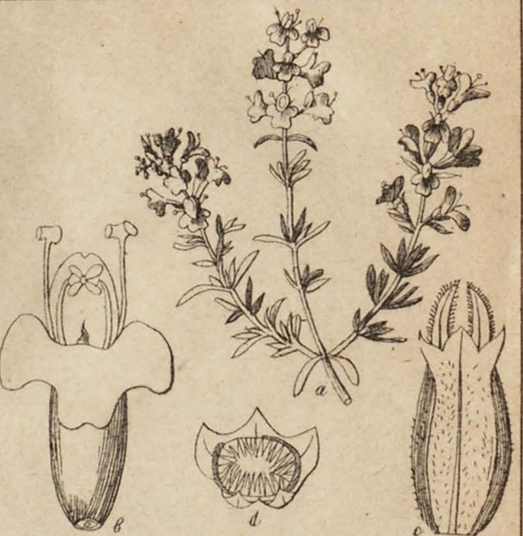


Рис. 61. Өиміанъ—Thimus Serpyllum.

a) верхушка вѣтки, b) цвѣтокъ съ тычинками, c) чашечка, d) чашечка снизу.

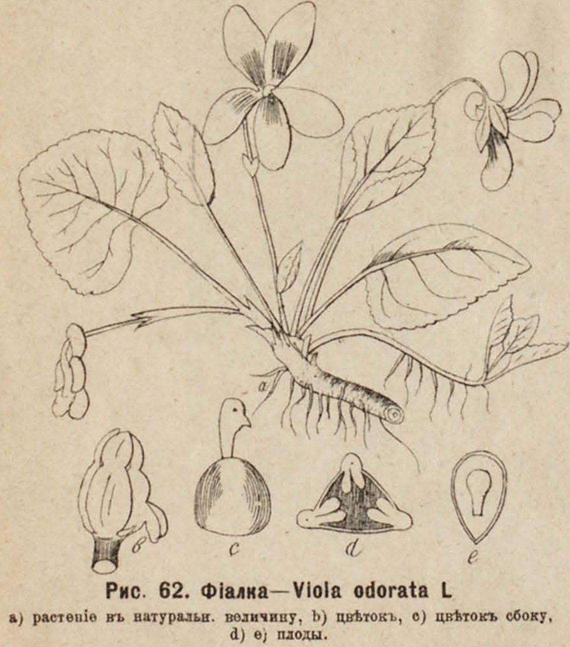


Рис. 62. Фіалка—Viola odorata L

а) растеніе въ натуральн. величину, b) цвѣтокъ, с) цвѣтокъ сбоку, d) e) плоды.



Рис. 63. Цикорій дикій—Cichorium lutybus L.

а) все растеніе, b) главный корень, с) цвѣты, d) пестикъ, е) плодъ, немного увеличенный.

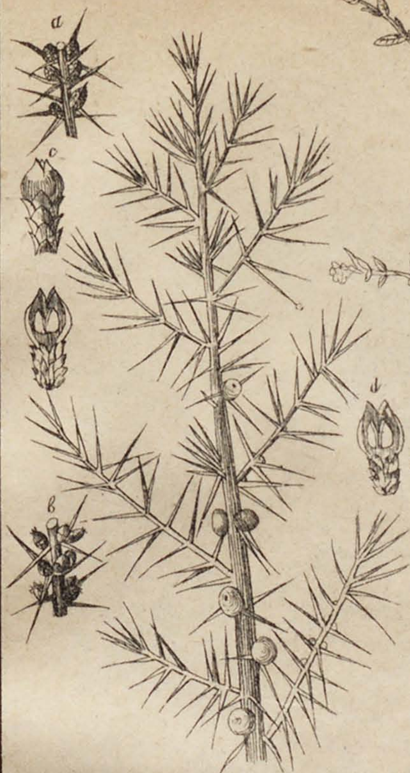




Рис. 65. Придорожникъ.
Polygonum aviculare.

Рис. 64. Можжевельникъ.
Juniperus communis L.
a) мужской цвѣтокъ, b) женскій цвѣтокъ; c) плодовая завязь, d) плодовая завязь въ продольномъ разрѣзѣ.



Рис. 66. Жасминъ душистый
Asperula odorata L.
a) отдѣльные цвѣтки, b) открытые цвѣтки, c) тычинки.

Рис. 67. Воложскій, грецкій орѣхъ—Juglans regia L.

a) мужской цвѣтокъ сбоку; b) такой же спереди, c) пыльникъ съ обѣихъ сторонъ, d) плодъ, e) зерно, f) продольный разрѣзъ зерна.

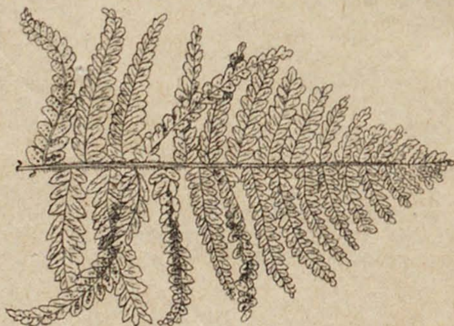


Рис. 68. Противоглистникъ папоротникъ.
Aspidium Filix mas. su.



Рис. 69. Царская свѣча, вербишникъ—Verbascum thapsiforme.

a) b) два куска стебля, c) раскрытый цвѣтокъ, d) тычинка, e) тычинка сбоку, f) тычинка съ прямымъ пыльникомъ, g) такая же сбоку, h) звѣздчатые волоски, i) разрѣзъ сѣмени, k) поперечный разрѣзъ плода.



Рис. 70. Полынь.
Artemisia Absinthium L.



Рис. 71. Полевой хвощъ.

Equisetum arvense L.

a) корневище,
b) стебель,
c) плодовой колосъ,
d) спора (сильно увелич.)
e) верхняя часть безплоднаго стебля.